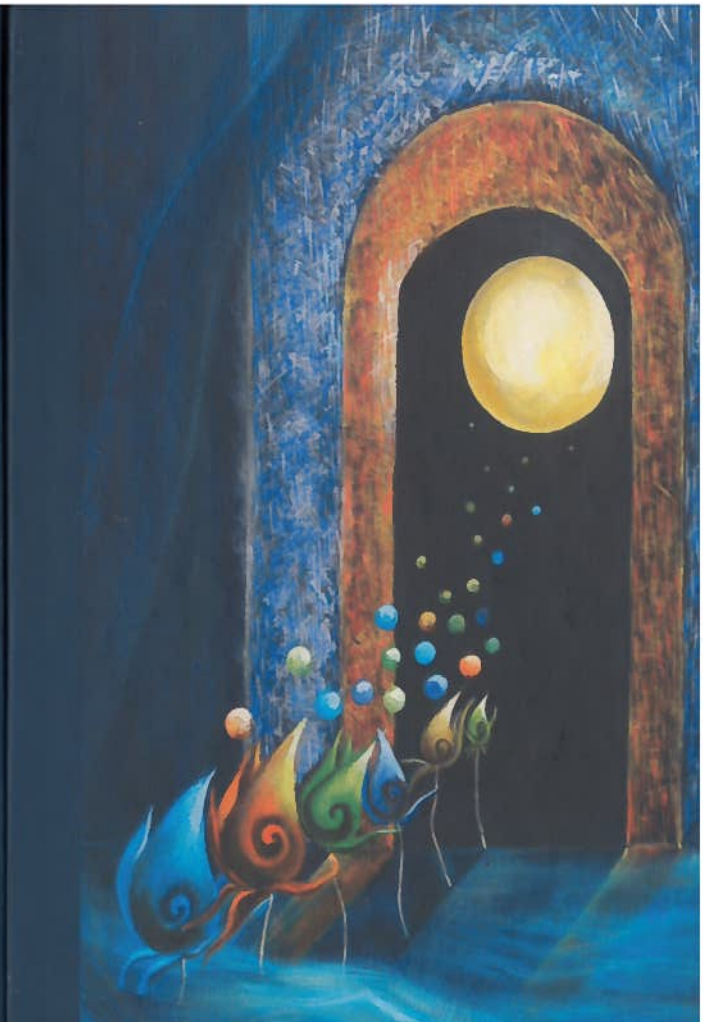
„Experiența mea de a aduna şi a produce aceste texte seamănă cu povestea în care un student îşi ia la întrebări maestrul în ceea ce priveşte libertatea. Maestrul spune: unii cred că sunt în căutarea propriului adevăr al sufletului lor. Dar, Marele Suflet este cel care gândeşte şi cercetează prin ei. Şi Marele Suflet îşi poate permite multe greşeli, pentru că unii sunt falşi jucători şi sunt înlocuiți cu alții noi. Aceia care, însă, îşi permit cu adevărat să se lase conduşi de Marele Suflet se rătăcesc mai puțin deoarece, asemeni înotătorului care se lasă cu încredere purtat de valuri şi se foloseşte de forța lor, are şansa de a se lăsa condus către un nou țărm."

BERT HELLINGER

a studiat filosofia, teologia şi pedagogia; a fost misionar în Africa, apoi psihanalist, iar în cele din urmă a inventat propria lui metodă, a constelațiilor familiale, practicată astăzi în întreaga lume. Este autor a numeroase cărți de succes.

Bert Hellinger • Un val, un ocean



Un val, un ocea

Bert Hellinger

Un val, un ocean

Izvorul nu are nevoie să întrebe care este calea sa

Experiențe și Reflecții

Colecția Constelații Sistemice

Cartea Daath
Publishing House

București, 2010

Titlul original din limba germană: „Die Quelle braucht nicht nach dem Weg zu Fragen. Ein Nachlesebuch.(2nd ed.) 2007"
Versiunea din limba engleză: „No waves Without the ocean. Experiences and Thoughts. 2006"
Versiunea din engleză (Jutta ten Herkel și Sally Tombleson 2006)

Traducere din limba engleză:
1. Ioana Ciocotea, 2. Ileana Amaximoaie
Editor: Daniela Pascu
Grafică coperta: Carmen Ene
Tehnoredactare: Monica Hodor

Descrierea CIP a Bibliotecii Nationale a României

HELLINGER, BERT
Un val, un ocean / Bert Hellinger;
trad.: Ileana Daniela Amaximoaie. -
București: Cartea Daath, 2010
ISBN 978-973-88581-7-6

I. Amaximoaie, Ileana Daniela (trad.)

159.9

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin în exclusivitate editurii Cartea Daath. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul editorului.

Copyright © 2010, Ion Bucur, Editura Cartea Daath, București

℗ 2010, Editura Cartea Daath

Cuprins

Nota traducătorilor 17
Cuvânt înainte 21
Despre această carte 25
Note din partea traducătorilor 31

Calea conștientizării

Introducere 33
Adevărul 33
Dialectica 36
Percepție și gândire 37
Calea fenomenologică a conștientizării 38
Insight-ul apare atunci când te abții 41
Psihoterapia științifică și psihoterapia fenomenologică 42
Perspectiva mai largă 46
Întregul 48
Fântâna 50
A auzi și a vedea 51
Insight și acțiune 52
Percepție și îndoială 53
Tipare ale gândirii și destinului 55
Întreruperea tiparului 56
Lumină și întuneric 56
Maestru și discipol 57
Insight și iluminare 58
Noaptea întunecată a sufletului 58
Înțelepciune 59

Despre emoții

Introducere 61
Diferențierea emoțiilor 61
Meta-sentimentele 66
Furie, disperare, iubire 67
Ura 68

Sufletul

Introducere 71
Extensia sufletului 71
Calea 72
Legile sufletului 73
Boala și sufletul 75
Boala, sufletul și „Eul" 76
Dimensiunile sufletului 79
Scopul vieții 84
Gemeni 85
A fi în serviciul 86
Comemorare la Auschwitz 89
Comemorarea care încheie și unifică 91
Criminalii sunt atrași către victimele lor 94
Pace pentru agresor și victimă 95
Binele și răul 95
A face pe eroul fără a-ți asuma riscurile 97
Cu respect față de suflet 97
A asculta mesajul sufletului 100
Igiena sufletului 101
Detașarea 101
Procesul învățării nu se ridică
la nivelul bogăției sufletului 102

Despre soartă

Conștiință și soartă 105
Conștiința personală 107
Conștiința colectivă 109
Soartă și libertate 110
Viață împlinită 113
Destin și credință 116
Destinul și sufletul 119

Acceptarea și consimțirea vieții

Introducere 121
Fericire 121
Semne ale fericirii 122
Calea fericirii 123
Auto-realizarea și completitudinea 124
Vindecare și sănătate 125
Limitele conștiinței 127
Vinovăție și inocență 131
Pace 134
Supraviețuind supraviețuirii 134
A primi cu smerenie 135
Soldații și războiul 136
A primi cultura și țara celuilalt 137
Binecuvântarea deghizată 138
A lua viața de la capăt după ce ai fost salvat 138
Recunoștință 139
Echilibru 141
Uitarea spirituală 142
Darul 143
Ființă și timp 143
Plenitudine 144

Bărbați și femei

Introducere 147
Bărbați și femei 147
A da și a primi în relația de cuplu 148
Schimb și iubire 150
Viitorul 150
Animus și anima 150
Masculin și feminin 151
Întreaga forță 151
Sărutul 153
Unitate și diferență 153
Cum se împlinește iubirea 155
A privi împreună către ceva nou 156
Relația de cuplu are întâietate
față de rolul de părinte 157
Ce creează ordine în familiile
cu parteneri din culturi diferite 157
Partenerii anteriori sunt reprezentați de copii 161
Copii sunt influențați de relațiile neștiute 164
Căsătoria între parteneri de culturi diferite 164
Căsătoria cu un geamăn 166
O fericire mare necesită curaj 166
Fericire și nefericire 167
Lăsând iubirea să crească 167
Adevărata valoare 168
Imaginile iubirii 169
Frică și fascinație 169
Frica de iubire 170
Intimitate 170
Rolul de mamă și rolul de tată în interiorul cuplului 171
A auzi și a vedea în relația de cuplu 172
Opinie și observație 172
Triumf și gelozie 172

Măsura potrivită a răzbunării ține de iubire 173
Un nou început 174
A lăsa în urmă 175
Separarea 176
Separarea plină de smerenie 177
Durerea separării 177
Fericire și măreție 178
Sterilizarea și relația de cuplu 179
Viața obișnuită 179
Iubirea în timpurile noastre 181
Iubire și lege 181
Legătura cu familia de origine 183
Iubirea și sufletul 184
Iubirea și a fi îndrăgostit 187
Soluții 188
Completare 189
Iubire și respect 191
Iubire și existență 197

Ce creează ordine în familii

Introducere 199
Dreptul de a aparține 199
Cine aparține sistemului de familie 200
Binele și răul în familie 201
Perfecțiunea 202
Acceptarea părinților 203
A te înclina în fața părinților 204
Dobândirea păcii interioare prin smerenie 204
Tată și copil 205
Părinții sunt ei înșiși parte din fenomenul vieții 206
Vinovăție și grandoare 207
Legile iubirii între părinți și copii 209
Iubire de copil 210
Iubire și putere 211

Iubire și neputință 211
Luptele de putere 212
Binecuvântarea 213
Grija față de părinții în vârstă 213
Copii care mor devreme 214
Cei vii și cei morți 215
Moartea unui copil 216
Reprosul ca substitut pentru durere 217
Idealizarea ca substitut pentru durere 218
Doliul plin de importanță și doliul cu smerenie 218
Folosirea numelui celor morți 219
Morții care nu sunt recunoscuți 219
Copiii nenăscuți din familie 220
Despre un copil avortat și frații lui 221
Abandonarea copiilor 222
Ispășire 224
Secretele de familie 225

Handicapul în familie

Copilul cu dizabilități 227
Un frate cu dizabilități 227
Copii care suferă de Thalidomide 229
Dizabilitatea partenerului 230
Părinți cu dizabilități 231
Tăria care vine din dizabilitate 232
Ordinea creată de precedență 233
Un copil posedat de diavol 233
Acceptarea unui substitut 234
Când ar vrea un tată divorțat
să aibă grijă de copii săi? 235
Onorarea părinților 235
Onorare sau supunere 235
Lege și iubire 237
Despre iubire și viață 237

Când un părinte moare prea devreme 238
Leul 238
Cum să-ți onorezi părinții care au murit 240
Sentimente rănite 240
Aroganța 241
Durerea separării 241
Rămas bun 242
Legea în armonie 243

Boală și vindecare în familie

Introducere 245
Iubirea care duce la boală și iubirea care vindecă 245
Simetria ascunsă a iubirii 248
Redirecționarea 256
Psihoterapie și medicină 256
Boală și ordine 258
Boala ca proces de vindecare a sufletului 259
Cancerul 259
Anorexia și bulimia 265
Supraalimentarea și postul 266
Mâncatul compulsiv 267
Alergiile 268
Astmul 268
Depresia 268
Dinamicile de familie și psihozele 270
Constelațiile de familie 271
Mișcările sufletului 272
Iubirea 274
Soluția 274
Mișcarea întreruptă 277
Ce conduce la nevroză 278
A muri dând naștere unui copil 279
Iubirea înțeleaptă și iubirea magică 281
Respectul pentru limite 282

Iluzia auto-realizării....283
Copiii cu handicap sever....284
Boala și echilibrul....286
Incestul....287
Soluții pentru generațiile care urmează....291
Respect în loc de ispășire....292
A muri în locul altcuiva....293
Linia de sfârșit....294

Constelațiile de familie și mișcările sufletului

Introducere....295
Constelația de familie....295
Efectele constelațiilor de familie....298
Ce poate fi observat în constelațiile de familie....299
Sufletul cunoaște calea....299
O modalitatea de a lucra cu constelațiile de familie...301
Întrebări standard....303
Gravitate....304
Metoda sistemică....305
A rămâne cu ceea ce este esențial....305
Câmpul de energie....306
A repara sau a vindeca....309
Vindecarea ca un dar....310
Explicațiile nu ajută....311
Curajul de a privi adevărul în faţă, așa cum apare....312
Descurajarea curiozității....314
A atinge iubirea din suflet....314
Limitele constelațiilor de familie....314
Vii și morții....315
Înțelepciunea care decurge
din împărtășirea sufletului comun....316
Ajutorul care vine din a fi în rezonanță....318

Trăirile unui reprezentant....321
Cât de autentici sunt reprezentanții?....322
Protecție pentru reprezentanți....323
Evenimente care au întâietate....324
Realitatea....325
Interpretările limitează....327
Efectul asupra membrilor absenți ai familiei....328
Când e o constelație încheiată?....328
A privi înainte, având-mi părinții în spate....328
Considerație....329
Minimalism....329
Acțiunile urmează sufletul....330
A lăsa deoparte imaginea constelației....331
A fi eficient fără a interveni....332
Vidul gol....332
A te lăsa dus de moment....337
Soluțiile au nevoie să se coacă....337
Renunțarea ca soluție....338
A lăsa deoparte, ca soluție....339
Frazele vindecătoare....340
Profunzimile sufletului....343
Mai stau puțin....345
Ceea ce este familiar și ușor....346
Vindecarea sufletului familiei....347
Iluminare....348
Cum reușesc constelațiile de familie: o privire generală....348
Calea către conștientizare....348
Procesul....350
Constelațiile de familie....350
Clientul....351
Terapeutul....352
Reprezentantul....353
Întrebările....354
Centrare....355

Semnul 356
Deschidere 356
Începutul 357
Procedura 358
A lucra cu esența 360
Spațiul 360
A lua parte 361
Câmpul de energie 362
Cei morți 362
Sufletul 363
Iubire 365
Echilibru 365
Întâietatea primului născut 365
Integritate 366
Soluția 366
Cunoaștere și a cunoaște 368
Constelațiile de familie și mișcările sufletului 370
Legile conștiinței colective 372
Legile conștiinței personale 374
Mișcările opuse ale celor două conștiințe 377
Mișcările sufletului 378
Experiențe legate de mișcările sufletului 379
Cei morți 386
Strămoșii 390
Moartea 391
Viitorul 393

A ajuta și a găsi soluții

Introducere 395
Soluții fără probleme 395
Intuiție și soluție 396
Soluțiile urmează iubirea 396
Descrierea problemei menține problema 397
Flexibilitatea susține găsirea soluțiilor 397

Arta de a ajuta 398
A privi la timpul care a mai rămas 405
În rezonanță cu moartea 405
Legătura și creșterea interioară 406
Abordări terapeutice 408
Runda 409
Două modalități de a ajuta 410
Respect 411
Reținere 413
Rezistență 414
Consecințe care durează 414
Mila 414
Integritate 416
Psihoterapie în armonie 417

Povești și povestiri

Introducere 421
Destinul reflectat în oglinda poveștilor și povestirilor 421
Adevărata temă 421
Perdeaua de fum 422
Punctul de cotitură 422
Portița de scăpare 423
Înșelăciunea 424
Turnura 425
Adevărul ascuns 425
Simptomele 426
Soluțiile 426
Utilizarea poveștilor ca și contramăsuri 427
Exemple de povești folosite ca și contramăsuri 427
Ajutorarea copiilor prin intermediul poveștilor 428
Udatul patului 429
Constipația 431
Un copil care se scapă pe el 431
Un copil încăpățânat 433

Religia

Introducere 435
Religiile stabilite 435
Cealaltă credință 440
Respectând misterul 441
A rămâne nemișcat 443
Imagini ale lui Dumnezeu 445
Cultul Fecioarei Maria 446
O critică asupra bisericii 446
Bunul cel mai de preț 446
Mișcările sufletului 448

Viața și moartea

Introducere 451
Centrare și moarte 451
Cei vii și cei morți 453
Prezență și absență 454
Mișcarea către moarte 456
A lua și a lăsa viața 456
Moarte și completitudine 459
Respectul pentru cei morți 460
Cei care mor tineri 463
Avorturile 464
Moartea este mai măreață decât viața 465
Moartea violentă 466
Donarea de organe 467
Despre a muri și cei morți 468
Moartea timpurie 469
Moarte și reconciliere 471
Frica de moarte 474
Împăcarea cu cei morți 475
Imagini ale vieții și ale morții 478
Întâietatea vieții 480

Sufletul 482
Calea către moarte 483
Intervalul 486
A trăi până la sfârșit 487
Gânduri de încheiere 488
Viața merge mai departe 488
Fericirea 488

Epilog – O scurtă privire prin studio

Procesul creativ 489
Poveștile 492
Credința mai mare 493
Musafirul 495
Reținerea 497
Cercul 498
Aforisme 500
A vorbi și a gândi 501
Curajul pentru minimalism 505
Mișcările sufletului 506
Cei morți 510
Teme contemporane 511
Noi perspective 513
Perspectivă 515

Despre autor 521

Nota traducătorilor

Cartea „Un val, un ocean" este o carte de referință atât în portofoliul cărților scrise de Bert Hellinger cât și în bibliografia psihoterapiei sistemice, transgenerațională și de scurtă durată. Acest lucru se datorează faptului că prin această carte, ce reunește o colecție de experiențe, reflecții și înțelegeri, Bert Hellinger reușește să promoveze noi concepte referitoare la conștiința personală, conștiința de familie, meta-conștiință, legile iubirii și legile ajutorului.

Pentru mine traducerea acestei cărți a reprezentat o experiență complexă, care s-a adresat deopotrivă minții mele provocând-o în permanență, ducând-o dincolo de granițele oricărei hărți mentale învățate vreodată. Ea s-a adresat în același timp sufletului meu, purtându-l printr-o varietate și o bogăție de sentimente și emoții umane, împingâdu-l, de asemenea, dincolo de limite de care nu eram conștientă și dincolo de care am descoperit sentimentele adevărate ascunse la un nivel de profunzime greu de sondat cu metodele obișnuite. Am rămas rând pe rând uimită de complexitatea cărții prin complexitatea autorului ei: Bert Hellinger, după cum singur o declară, nu se consideră un psihoterapeut, dar provoacă tot ceea ce știam până la acest moment despre psihoterapia

clasică. Nu este un psiholog, deși reușește să ajungă la cele mai insodabile profunzimi ale mecanismelor gândirii și conștiinței umane. Nu este filosof, dar ne încântă printr-un periplu în care redescoperim povestea nescrisă a filosofiei despre om și viață și din care aflăm că da, viața nu este bunul cel mai de preț. Am descoperit mai apoi un Hellinger dedicat rigorii științifice, aflat în slujba permanentă a adevărului observabil și simțit de la care nu abdică niciodată, și nu în ultimul rând un Hellinger poet, un poet de o uimitoare delicatețe sufletească care face din cuvânt instrumentul cel mai de preț , singurul capabil să redea adevărul surprins ca un instantaneu fotografic lăsat mai apoi să plece pentru a ajunge acolo unde-i este locul: în suflet. Cine este Bert Hellinger? Este el magicianul care a descifrat care sunt legile iubirii magice ale copilului față de părinții săi? Este el meșterul cuvântului care topește, arde, vindecă și ispășește ceea ce a fost nespus, neexprimat, dar trăit pe deplin?

Ce câștigați dacă citiți această carte?

Îndrăznesc să spun că o să creșteți cam cu atâția ani câți Hellinger a reușit să pună în ea și încă cu puțin mai mult: pentru că da el, Bert Hellinger ne lasă să-i continuăm munca și să ne găsim propriul drum urmându-l după cum simțim.

La sfârșit, doresc să exprim recunoștința pentru privilegiul de a-mi fi fost încredințată traducerea acestei cărți care pentru mine a reprezentat o hrană spirituală, sufletească și umană fără precedent. Respectând dreptul de precedență mulțumesc celor care au făcut posibilă aducerea în România a Constelațiilor de familie,

dezvoltarea primului val de practicieni ai acestei metode și nu în ultimul rând facilitarea întâlnirii cu maestrul Bert Hellinger și obținerea drepturilor de traducere a acestei minunate cărți. Cunoscându-l în mod direct, am rămas în contact cu delicatețea și sensibilitatea profundă a unui suflet aflat în rezonanță și armonie cu tot ce este, inclusiv cu tragismul și măreția destinului umanității despre care am înțeles că nu este în mâinile noastre, ci în mâinile nevăzute ale unei forțe mai mari decât noi, din care viața a izvorât și în care viața se topește dispărând așa cum a apărut. Acesta este Bert Hellinger – terapeutul care își permite să greșească, dar în fața căruia mișcările sufletului par a nu mai avea secrete.

Ileana-Daniela Amaximoaie
București, iulie 2010

Consimt propriei neputințe de a găsi cele mai potrivite cuvinte care să surprindă intensitatea experienței prilejuite de parcurgerea acestei lucrări.

Am învățat de la Bert Hellinger câtă greutate au cuvintele și cât de important este să-l alegi exact pe acela care surprinde cel mai bine nuanța semnificației pe care i-o atribui.

Și am mai învățat că, dincolo de cuvinte și de minte, există o altă dimensiune neexplorată, dar intuită; neclară, dar securizantă, ce se mișcă după legi proprii și într-un ritm al său. În afara timpului, a polarităților și a valorilor tradiționale. Este dimensiunea marelui suflet, a cărui părticică suntem fiecare.

Este o carte ce poate fi citită și cu mintea și cu sufletul. Sufletul „meu" a fost atins, a recunoscut ceva din ceea ce energia cărții i-a adus și poate, prin mișcarea ce s-a inițiat, își va găsi mai ușor calea către casă. Drum bun și ție!

Ioana Ciocotea
noiembrie 2010

Cuvânt înainte

„Am contribuit prin a da mai departe
ceea ce mi-a fost dat,
și am facut-o cu bucurie."
Bert Hellinger

Cu bucurie în suflet constatăm al doilea pas prin care creatorul metodei constelațiilor de familie, Bert Hellinger, este adus mai aproape de psihologii, psihoterapeuții, facilitatorii de constelații și, în general, de publicul român interesat de constelațiile de familie.

Pentru noi, Asociația Română de Terapii Sistemice, este un al doilea pas care aduce mai mult la lumină frumusețea unei munci ce se dorește experimentată, care poate bulversa tocmai prin profunzimea și neconvenționalitatea ei, și care, în mod misterios, nu poate fi prinsă, de multe ori, în chingile logicii obișnuite.

Înainte de a fi tehnică, lucrarea are calitățile unei cărți de referință, de înțelepciune, deoarece înmănunchează tot ceea ce autorul a strâns ca și cunoaștere pe parcursul vieții și, în același timp, oferă posibilitatea fiecărui cititor de a-și lua ceea ce are nevoie în legătură cu o anumită temă.

Apărută inițial în 2005, lucrarea adună și ordonează eforturile și intuițiile sale în legătură legile iubirii și în același timp cu efectele și limitele conștiinței. Textele sunt recolta seminariilor de constelații de familie desfășurate între anii 1992-2000.

Cartea surprinde esența a ceea ce Bert Hellinger are de spus în legătură cu modul de abordare a bolilor grave, a traumelor, psihozelor, a relației dintre agresori și victime, dar, în același timp, oferă înțelegerea sa asupra relațiilor umane în context mai larg, spre exemplu, asupra legilor iubirii în relațiile de cuplu, în relațiile dintre părinți și copii, a diferitelor efecte ale credințelor religioase, a întâlnirilor noastre cu morții și moartea și a modalităților și mijloacelor prin care putem contribui la dobândirea păcii și reconcilierii.

După cum Bert Hellinger ține să precizeze, textele cuprinse în carte, au apărut în mod spontan în moduri diferite: fie ca introduceri, fie ca și comentarii, concluzii sau sinteze. Uneori ele au reprezentat răspunsuri la întrebările puse pe parcursul seminariilor, discuțiilor sau interviurilor.

În receptarea insighturilor autorului, cititorul este invitat să înțeleagă, în spiritul metodei fenomenologice, faptul că ele se referă la o situație specifică și au ieșit la suprafață tocmai datorită acesteia. Astfel, ele nu tratează un subiect la modul general, ci se referă doar la situația specifică pe care o prezintă. De fiecare dată când unele părți seamănă, totuși fiecare oferă și pune în lumină un alt aspect, așa cum reiese din contextul său particular.

Așa cum Bert Hellinger o afirmă în mai multe rânduri, cea mai bună întelegere a metodei și insighturilor constelațiilor familiale apare atunci când este luată în considerare filosofia aflată la baza acestora, și anume fenomenologia și metoda fenomenologică de cunoaștere, așa s-a dezvoltat ea, începând cu Edmund Husserl și Martin Heidegger.

Dincolo de toate, contactul cu această informație atinge sufletul într-un mod profund, misterios și contribuie la experiențe care prin excepționalitatea lor ar fi suficiente în sine. Dacă, în plus, poate constitui și un ghid pentru cei ce doresc să aprofundeze cunoașterea la nivelul sufletului, atunci considerăm că menirea eforturilor noastre a fost atinsă pe deplin. În cele din urmă, a citi orice lucrare a lui Bert Hellinger este o experiență în sine și ne dorim să vă bucurați din plin de ea. Parafrazând-o pe colega mea traducătoare, acesta este Bert Hellinger, terapeutul care își permite să greșească, dar care se înclină cu respect în fața misterului ființei.

Ion Bucur
Facilitator de constelații familiale
București, decembrie 2010

Despre această carte

Așa cum fructele verii sunt culese toamna, această carte adună și pune în ordine eforturile din trecut și intuițiile pe care le-am avut la maturitate. A durat mult pentru a ajunge în acest punct.

Începuturile mele sunt legate de dinamicile de grup. Cu ajutorul acestora am avut ocazia să observ și să experimentez cum pot fi puse în armonie nevoile contradictorii și sistemele de valori ale unui grup. Am fost martor cum un grup, fără vreo presiune legată de un lider sau o autoritate a fost capabil, pur și simplu prin intermediul interacțiunii umane, să ajungă la conștientizarea diferențelor și, din acel moment, a fost stimulată capacitatea grupului de a acționa la unison. În acest fel, a putut fi găsită o soluție adresată tuturor celor afectați.

Următoarea oprire a fost psihanaliza. A reprezentat o contrapondere la dinamicile de grup pentru că tot interesul s-a mutat pe individ. Și în acest caz, interesul era de a aduce la suprafață ceea ce a fost fragmentat și reprimat, pentru a-i da o valoare egală cu partea vizibilă și acceptabilă a psihicului. Această etapă a fost urmată de terapia primală, care mi-a dat o înțelegere și o experiență mai profunde cu privire la psihanaliză. În cazul terapiei primale, interesul

era de a aduce la suprafață, într-un mediu securizant, emoții neexprimate anterior. De-a lungul mai multor luni, am putut observa și experimenta în mine însumi cum se manifestă diferite emoții: și am învățat că unele emoții au înlocuit acțiunea, în timp ce altele au făcut posibilă acțiunea. Din acel moment am putut diferența între aceste două categorii de emoții; iar izbucnirile emoționale nu mă mai sperie.

În tot acest timp am experimentat intens și analiza tranzacțională. Ceea ce m-a fascinat cel mai mult a fost analiza scenariului de viață, cu alte cuvinte modul în care, cu ajutorul poveștilor și al basmelor, poate fi adusă la suprafață viața personală ascunsă a unei persoane. Am ajuns la o înțelegere mai profundă a părții ascunse a poveștilor și basmelor, astfel încât, așa cum s-a întâmplat și cu emoțiile din terapia primară, acestea nu m-au mai putut seduce cu magia lor și nu m-au mai putut separa de mine însumi. De exemplu, am recunoscut că povestea „Micul Prinț" nu reprezintă altceva decât o versiune mai dulce a suicidului, iar persoanele cărora le place această poveste în mod special, nutresc în secret gânduri de sinucidere. Ulterior, pe măsură ce am luat contact cu legile iubirii, am putut constata că multe dintre povestirile preferate ale persoanelor sunt un indiciu al unei încurcături sistemice. Asta înseamnă că scenariul de viață pe care îl urmează un individ descrie adesea destinul unui membru din familia de origine, destin în ale cărei ițe individul este încâlcit, sub influența conștiinței de familie.

Alte opriri importante în calea pe care am urmat-o: hipnoterapia lui Milton Erickson și programarea neuro-lingvistică (NLP). Pe lângă instruirea în observarea micromișcărilor, ele m-au învățat și modalitatea de a lucra cu poveștile.

Cum mă implicasem în terapia de familie, am fost, din multe puncte de vedere, pregătit. Încetul cu încetul, prin intermediul constelațiilor de familie am descoperit legile iubirii și în același timp efectele și limitele conștiinței. Aceste descoperiri au avut un impact pe termen lung asupra practicii mele terapeutice, influențând de exemplu modul de abordare a bolilor grave, traumelor, psihozelor, relației dintre agresori și victime. Dar, în afară de psihoterapie într-un sens foarte restrâns, am dobândit o înțelegere mai bună a relațiilor umane în context mai larg, spre exemplu, a legilor iubirii în relațiile de cuplu, în relațiile dintre părinți și copii, a diferitelor efecte ale credințelor religioase, a întâlnirilor noastre cu morții și cu moartea și a modalităților și mijloacelor prin care putem contribui la dobândirea păcii și reconcilierii.

Această carte surprinde esența a ceea ce am de spus în legătură cu aceste teme. Reprezintă, dintr-un anumit punct de vedere, o recoltă dar, ca să folosesc o altă metaforă, poate fi luată drept șurubul de metal care leagă structurile unei clădiri și le susține pentru a sta împreună.

Textele de față au apărut inițial ca urmare a seminariilor de constelații de familie susținute între anii 1992-2000. Ele au apărut în mod spontan în

moduri diferite: fie ca introduceri, fie ca și comentarii, concluzii sau sinteze. Uneori ele au reprezentat răspunsuri la întrebările puse pe parcursul seminariilor, discuțiilor sau interviurilor. Datorită faptului că aceste seminarii, interviuri sau conferințe au fost înregistrate, ele sunt prezentate în forma lor originală având intervenții editoriale minore. Acestea se referă la o situație specifică și au ieșit la suprafață tocmai datorită acesteia. Astfel, ele nu tratează un subiect la modul general, ci se referă doar la situația specifică pe care o prezintă. Și, deși anumite părți seamănă unele cu altele, fiecare în parte oferă și pune în lumină un alt aspect așa cum reiese el din contextul său particular. Numai în capitolul „Povești și basme" am organizat poveștile ținând cont de anumite tematici.

Aceasta este o carte de referință din multe puncte de vedere. Pe de o parte pentru că este o antologie a ceea ce am strâns ca și cunoaștere pe parcursul vieții și, pe de altă parte pentru că fiecare individ poate găsi în ea ceea ce-l interesează în legătură cu o anumită temă. Fiecare secțiune are o introducere și, pentru a fi mai ușor de parcurs am adăugat la sfârșitul cărții un cuprins organizat pe tematici.

Unii dintre cititori s-ar putea să resimtă lipsa unei teorii atotcuprinzătoare a acestor texte. Dar la ce ar duce asta? Ele sunt parte a unui proces continuu, organic și care încă dospește.

Experiența mea de a aduna și a produce aceste texte seamănă cu povestea în care un student își ia la întrebări maestrul în ceea ce privește libertatea.

Maestrul spune: unii cred că sunt în căutarea propriului adevăr al sufletului lor. Dar, Marele Suflet este cel care gândește și cercetează prin ei. Și Marele Suflet își poate permite multe greșeli, pentru că unii sunt falși jucători și sunt înlocuiți cu alții noi. Aceia care, însă, își permit cu adevărat să se lase conduși de Marele Suflet se rătăcesc mai puțin deoarece, asemeni înotătorului care se lasă cu încredere purtat de valuri și se folosește de forța sa, are șansa de a se lăsa condus către un nou țărm.

Aș vrea să mulțumesc tuturor celor care au făcut posibilă apariția acestei cărți. Mă refer și la cei care au înregistrat și filmat seminariile sau interviurile, și în special lui Johannes Neuhauser și Harald Hohnen. Michaela Kaden m-a ajutat să adun și să editez textele. Dr. Norbert Linz a moderat interviul : „ O privire prin Studio" și mi-a făcut sugestii valoroase. Le mulțumesc cu căldură.

Aceasta este o carte pe care puteți s-o citiți de oriunde vă doriți și pe marginea căreia să reflectați și, în care, sper să găsiți hrana de care aveți nevoie la nivel personal.

Bert Hellinger

Notele traducătorilor din limba germană

Această colecție de experiențe, reflecții, interviuri și insight-uri reprezintă un ghid și o carte de referință pentru orice individ inspirat de legile iubirii, legi care par să atingă orice sferă a vieții, de la relația cea mai intimă până la sistemul cel mai cuprinzător.

De-a lungul unui proces aproape continuu de revizuire, am beneficiat de ajutorul neprețuit al lui Suzie Tucker, care a simplificat și rafinat textul și de ajutorul lui Kate Durbridge, care l-a corectat. Vrem să ne exprimăm recunoștința atât față de ele cât și față de Bert Hellinger pentru sfatul și ajutorul acordate.

Am încercat pe cât posibil să redăm texte uneori complexe într-un limbaj accesibil, care însă să reflecte fluența expresivă și greutatea limbajului oral și scris al autorului.

În ceea ce privește întrebuințarea anumitor termeni tehnici pe parcursul cărții, ne-am lăsat ghidați și de alte texte similare și de persoane care stăpânesc și utilizează un limbaj modern și practic. În consecință, am ales să scriem cu litere mici următoarele concepte: constelații familiale, mișcările

sufletului, legi și legile iubirii, suflet și marele suflet, inteligența a tot ce este, conștiința personală, conștiința de familie, conștiința colectivă și univers.

Am întâmpinat câteva dificultăți legate de gen: cum să menținem un echilibru al genurilor asigurând în același timp fluența.

Soluția a fost să alternăm genurile mai degrabă decât să optăm și să recurgem prea des la pronumele impersonal „cineva" sau să scriem permanent el/ea. Considerăm că în acest fel ușurăm modul în care cititorii vor internaliza ideile importante ale cărții. În cele din urmă, vrem să ne exprimăm recunoștința pentru oportunitatea de a traduce această carte. De multe ori, pe parcursul traducerii, ne-am oprit, am reflectat și am discutat pe marginea textului. De multe ori asta ne-a provocat și a impulsionat în noi înșine sentimente adânci care ne-au pus în contact mai profund cu propriile noastre vieți. Repetarea insistentă și delicată a gândurilor și ideilor ne-a întărit și a rezonat cu însăși ființa noastră, dându-ne energia și pasiunea pentru a fi cu totul prezenți în această muncă depusă.

Jutta ten Herkel și Sally Tombleson
Londra, Septembrie 2005

Calea conștientizării

Introducere

Acest capitol ghidează cititorul către o stare interioară. Această stare va deschide calea către o înțelegere mai profundă, a acelei înțelegeri care se ridică deasupra soluțiilor problemelor. Pentru a ajunge la ea e nevoie de: lipsa oricăror intenții, curaj, deschidere, disciplină și acceptarea a orice ar putea ieși la suprafață, chiar dacă acest lucru ne-ar cere să ne consumăm până la ultima picătură.

Frazele cheie care ne ajută la înțelegerea a ceea ce am exprimat mai sus sunt: calea fenomenologică a conștientizării, procedura fenomenologică, acceptarea faptului că ni se dă un adevăr și că, atunci când adevărul se arată, e important să acționezi.

Acest capitol reprezintă o teorie concentrată a conștientizării. Și are un efect filosofic. Dar, nu în ultimul rând, se bazează pe practică și trebuie înțeleasă din perspectivă practică.

Adevărul

Adevărul apare ca un instantaneu, de nicăieri și, într-o clipă, dispare în neant. Are darul de-a ne lumina, pentru ca apoi să dispară într-o clipă. Dar

pentru acea clipă cât este vizibil, acel adevăr face diferența. Nu există dubiu în această privință. Pe de altă parte, totuși, dacă aș încerca să generalizez acest adevăr, ar însemna să neg ceea ce este esențial în legătură cu adevărul și percepția. Este ca și cum aș încerca să imortalizez acel moment prețios. Astfel, mă înșel în ceea ce privește natura adevărului. Adevărul este o comoară efemeră. Cu toate acestea, adevărul este complet valid în acel moment în care strălucește mai departe. Orice tentativă de apărare împotriva lui vine prea târziu, pentru că instantaneul a dispărut deja.

Participant: Dar acest instantaneu trebuie în mod necesar să fie subiectiv.

Hellinger: Nu chiar. Când adevărul a ieșit la suprafață într-o constelație oricine îl poate vedea.

Participant: Dar numai după ce ați construit constelația.

Hellinger: Dimpotrivă. Nu sunt eu cel ce o construiește. O văd. Iese la iveală imediat. Așa cum s-a întâmplat la ultima constelație când am văzut dintr-o dată că problema era legată de un copil avortat. Dintr-o dată, a apărut adevărul. Nu a apărut prin intervenția mea. Pur și simplu l-am văzut.

Participant: Dar apoi l-ați construit pentru clientul care lucra, reprezentând în constelație copilul.

Hellinger: Dacă încerci să construiești constelația aproape întotdeauna vei scăpa esența, pentru că ceea ce este construit nu implică sufletul. Implică doar mintea. Aceasta este o distincție

importantă. Am realizat că atunci când lucrez o temă și când ceva devine clar și eu o descriu, e suficient să mă uit la fețele oamenilor și să-mi dau seama dacă este corect sau nu. Oricine poate imediat citi pe fețele lor dacă această nouă revelație le atinge sufletele sau nu. În secunda în care încerc și construiesc ceva sau o formulez clar în mintea mea și o spun, observ că nu există nici o reacție. Sufletul lor nu reacționează.

În ceea ce privește constructivismul, cineva își poate pune întrebarea – cum se întâmplă că într-o constelație o construcție are un efect și în altele nu? Pentru că există ceva ce își face efectul într-o constelație și care merge dincolo de construcția constelației. Altfel ar fi imposibil ca o construcție să meargă și alta nu. Ori ar funcționa amândouă, ori ar eșua.

Participant: Când este reprezentată o familie și când ordinea care lipsea devine clară atunci poți să spui – acum terapia s-a încheiat? Sau cum s-ar prezenta constelația atunci când clientul ar construi-o a doua oară?

Hellinger: Când cineva o construiește a doua oară, acel cineva încearcă să recupereze adevărul care a dispărut. Dar nu poți să faci asta. Pentru că deja a dispărut. Singurul motiv pentru care să construiești o constelație a doua oară este pentru a vedea dacă apare la lumină o nouă informație sau dacă trebuie să lucrezi mai degrabă cu familia de origine decât cu familia actuală sau viceversa. Și atunci într-adevăr apare ceva în plus.

Dialectica

Pe parcursul unei conversații, înțelegerea se dezvoltă în trei stadii. Primul stadiu este cel al ipotezei, care este ulterior înlocuită de o ipoteză contrară și apoi, din cele două, apare o sinteză. Această sinteză devine la rândul ei o ipoteză, care din nou este înlocuită de o ipoteză contrară și duce în continuare la o altă sinteză. Pentru a fi sigur, acest proces funcționează doar dacă ipotezele contrare nu reprezintă nici pe departe o opinie sau o obiecție, ci o nouă înțelegere. Asta face o diferență enormă.

Dacă o persoană, pe parcursul unui dialog împărtășește un anumit insight, experiență sau iubire, iar cealaltă persoană are un insight sau experiență diferită atunci, din punct de vedere dialectic, aceasta reprezintă o ipoteză contrară și într-adevăr se poate transforma într-o recompunere a elementelor, ce i-ar putea îmbogăți pe amândoi.

Adesea, dacă o persoană are un insight care este împărtășit sub forma unei ipoteze, alte persoane vor avea o obiecție sub forma unei ipoteze contrare, care va pune sub semnul întrebării ipoteza originară. De altfel, insight-ul inițial se baza pe o percepție care a fost atunci descrisă. Ipoteza contrară, pe de altă parte, tratează ipoteza inițială ca pe o opinie, subminându-i, astfel, forța. Fraza cheie pentru acest tip de ipoteză contrară este „ Da, dar...". Prin utilizarea lui „Da, dar..." percepția inițială este devalorizată. De exemplu, dacă mă uit la un munte și spun „Da, dar.." nu mai sunt capabil să-l privesc într-un mod adecvat, chiar dacă este în fața mea. Cu

„Da, dar..."-ul meu îi răpesc muntelui din grandoare și impact.

Obiecțiile nu ne solicită prea mult. Dar înțelegerea cere capacitatea de a observa și răbdarea de a permite unei noi experiențe să iasă la suprafață. De aceea obiecțiile vin atât de ușor. Insight-ul în schimb, cere timp.

Aș vrea să mai adaug încă ceva despre dialectică. Dacă o persoană are sau exprimă o obiecție, acea persoană posedă un anumit simț al libertății. El sau ea poate avea acea obiecție, fără ca în mod necesar să acționeze în conformitate cu ea. Libertatea gândirii pare grozavă și este însoțită de sentimentul puterii. Dacă această persoană decide însă să acționeze în concordanță cu obiecția, acea libertate se diminuează și se transformă din ceva mare în ceva minuscul. Când toate posibilele obiecții legate de un insight sau o experiență a cuiva sunt exprimate, ce-i mai rămâne de făcut pentru a putea trece dincolo de acel insight?

Din contră, o persoană care renunță în ciuda tuturor acestor obiecții are puțină libertate de gândire. Și are doar foarte puțin spațiu de manevră pentru că el se focalizează pe realitatea observată. În schimb, are multe posibilități de acțiune.

Percepție și gândire

Există multe căi prin care te poți apropia de adevăr. Eu urmez o cale pe care o cunosc bine, dar există multe alte căi alături de aceasta. Este

interesant însă cum, deși există mulți compozitori, nu există doi care să fi descoperit aceeași melodie. Fiecare are propriul insight. Fiecare melodie este diferită și fiecare, în felul ei, este frumoasă. Nu există doi oameni care să aibă același insight asupra aceluiași lucru, ele diferă în nuanță unul de altul. Dacă ar avea aceeași viziune asupra aceluiași lucru, una dintre viziuni ar diferi ușor față de cealaltă. Plenitudinea nu poate fi limitată la o singură cale.

Unii oameni își îngustează câmpul conștientizării făcând o afirmație sau ridicând o obiecție la care s-au gândit, fără însă să aprofundeze, de fapt, ce înseamnă ceea ce afirmă. Astfel de afirmații sunt ieftine. Oricine le poate face, chiar și un nebun. Dar, când conștientizarea întâmpină conștientizare, amândouă sunt încântate de reuniune. Gândirea fără conștientizare se învârte întotdeauna în jurul aceluiași lucru – orice este familiar. Insight-ul nu poate apărea doar în urma gândirii. Insight-ul apare în urma conștientizării. Apoi apare gândirea. Insight-ul începe cu conștientizarea și se dezvoltă pe parcursul procesului de gândire.

Calea fenomenologică a conștientizării

Ceea ce demonstrez aici este psihoterapia fenomenologică. Fenomenologia este o metodă antică filosofică. Cere o auto-disciplină uriașă. Pentru a vă clarifica acest lucru voi vorbi despre mine însumi. Mi-am dorit să înțeleg ce înseamnă conștiința și cum funcționează.

În termenii metodei fenomenologice, primul lucru pe care cineva îl are de făcut este să uite tot ce a auzit despre subiect, în cazul de față subiectul fiind conștiința. Fiecare trebuie să filtreze tot ce a învățat până la momentul prezent. E ca și cum te-ai goli pe dinăuntru. Ulterior, e important să fii lipsit de orice intenție, de exemplu, să nu-ți dorești să faci o descoperire uluitoare. Filtrezi tot și te deschizi către conștiință ca și cum te-ai deschide către întuneric. Apoi aștepți. Eu am așteptat ani în șir. Și, în mod continuu, mi-am pus din nou și din nou aceeași întrebare simplă: cum funcționează cu adevărat conștiința? Ce se întâmplă în interiorul meu când îmi simt conștiința? Ce se întâmplă în interiorul altor oameni când își simt propriile conștiințe? Și ce se întâmplă când ei nu simt nimic și totuși se comportă ca și cum sunt mânați de ea? Apoi, după mulți ani, primul insight legat de conștiință a ieșit la lumină. Brusc am înțeles ce este conștiința. Și am realizat de asemenea că există mai multe conștiințe, care există pe niveluri diferite și că aceste conștiințe urmează căile dictate de anumite legi. Aceste legi fundamentale sunt legile iubirii. Dar ceea ce a ieșit la suprafață în acel moment nu putea fi cuprins sau înțeles dintr-o dată. Am putut prinde doar o parte din această înțelegere și am realizat că, în dedesubturile ei, mai era ceva pe care nu am putut pune mâna. Nu mi-am dorit cu adevărat să ating ceea ce era dedesubt; în schimb, mi-am dorit să las înțelegerea la care ajunsesem să dospească din nou.

Pentru că m-am deschis încontinuu către ceea ce era mai esențial pe măsură ce apărea și dispărea,

am devenit parte a mișcării și, într-o clipă, am surprins noi aspecte ale mișcării. În acest fel am lucrat cu conștiința în practica mea, lăsând-o să iasă la iveală de la sine. Prin intermediul metodei fenomenologice aceste idei mi-au devenit clare.

Fenomenologia care stă la baza acestei practici presupune o înțelegere diferită a conceptului și experienței adevărului, diferită de normele acceptate. Adesea indivizii caută să înțeleagă prin adevăr o credință imobilă și eternă. Atunci, cineva își poate spune: am putut descoperi asta pentru mine, am putut-o înțelege și cu ceea ce am descoperit voi controla această problemă și poate chiar lumea. Un proces interior straniu poate începe cu ajutorul acestui tip de adevăr. Dar adesea, acel adevăr este numai imaginar. Între cei care cred un lucru ca fiind adevărat și alții care cred că ei știu ce-i adevărat apare neînțelegerea și fiecare dintre ei consideră că deține monopolul. Și atunci, adevărul devine un instrument în jocul puterii. Cu toții putem recunoaște această situație.

Lucrurile stau diferit în ceea ce privește adevărul fenomenologic. Acest tip de adevăr, apare doar pentru o clipă, în felul în care am putut vedea cu toții în constelații. Ceva iese la iveală și cineva percepe o licărire. Dar vai, când cineva încearcă să-l prindă, dispare într-o secundă. Dorința de a lucra o temă este de fapt dorința de a te agăța de un adevăr mai vechi. În mod similar, frica a ceea ce poate fi dezvăluit este dorința de a rămâne fidel unui adevăr mai vechi, dar într-o altă formă. În acest caz individul dorește ca licărirea să dispară. Dacă adopt o atitudine

fenomenologică însă, adevărul poate apărea când vrea el. Îl voi privi, mă voi înclina în fața lui și îl voi lăsa să plece așa cum a venit. Este mult mai eficient decât să vorbesc despre el. El doar este, apoi dispare iar.

De aceea se dezvăluie în mod diferit de fiecare dată. Nu e niciodată același de două ori. Terapeutul e fericit când adevărul apare la iveală, iar când adevărul dispare, îl lasă să plece. La fel se întâmplă și cu fericirea; ești fericit când vine și, când pleacă, îi dai drumul.

În consecință, nu poate exista nici o controversă cu privire la adevăr. Care ar putea fi controversa? Adevărul iese la suprafață, oricine îl poate vedea și apoi dispare în dedesubturile de unde a apărut. Ceea ce a ieșit la suprafață atinge sufletului, deși nu știu cum. Dacă alerg după un pacient gândind – acum trebuie să vedem dacă putem pune lucrurile în ordine – atunci orice ar fi ieșit la iveală se retrage. Cade în derizoriu și din foc rămâne doar cenușa.

Deci, acest tip de terapie se bazează în primul rând pe atitudinea fenomenologică: starea interioară de venerație în fața adevărului. Astfel este evitată tentația de a manipula adevărul sau de a-l dilua sau de a-l intensifica. Sunt într-o venerație a adevărului și-mi desfășor mai departe activitatea. Aceasta este terapia fenomenologică. Sper că am clarificat-o într-o oarecare măsură.

Insight-ul apare atunci când te abții

Metoda fenomenologică își are originile în filosofie. O persoană se confruntă cu necunoscutul, fără țintă și fără frică, uitând tot ce-a știut despre el

până în momentul de față. Ea se confruntă cu spațiul întunecat și, dintr-o dată, surprinde esența unui lucru.

Când lucrez cu o familie, mă raportez la membrii ei așa cum sunt, fără intenție, fără chiar intenția de a ajuta. Și fără să mă tem de consecințele a ceea ce aș putea să spun sau să fac. Pentru că mă retrag atât de complet, sunt capabil să văd unde mă conduce constelația. În același timp, mă suspend pe mine însumi. Aceasta este modalitatea de a lucra fenomenologic. Nu se bazează nici pe teorie sau experiență anterioară, ci mai degrabă pe dorința de a face față momentului. Și asta e foarte dificil pentru că fiecare terapie reprezintă un nou risc. Procesul fenomenologic e lipsit de dorință, cunoaștere sau frică. El caută ceea ce este în spatele a tot, principiul unificator, și este sprijinit și condus de acel ceva care stă în spatele tuturor dorințelor și le definește. În esență, aduce la suprafață finalul. Aceasta înseamnă că o terapie nu poate fi completă decât atunci când acest adevăr ultim este adus la suprafață și când persoana este profund în unison cu acesta. Abia acum adevărul devine un fapt care poate fi integrat.

Psihoterapia științifică și psihoterapia fenomenologică

Psihoterapia fenomenologică este la polul opus psihoterapiei științifice. Știința experimentală caută, prin intermediul experimentului, un tipar care poate fi reprodus în așa fel încât, aceleași condiții să

genereze același rezultat. În științele naturale e relativ ușor să obții același rezultat din același experiment. Dar acest lucru nu este posibil în cazul sufletului.

Dacă un individ decide să urmeze și să dezvolte principiile unei psihoterapii și investigații științifice, atunci trebuie să creeze un design experimental în care variabilele personale sunt efectiv excluse, lucrând astfel, doar cu cele externe. Dar așa cum vedeți aici (Nota editorului „în cadrul constelațiilor de familie"), ceea ce este personal are cea mai mare importanță. În constelații nu poți dobândi nimic dacă nu iei în considerare ceea ce este personal. Acesta este unul dintre aspecte.

În plus față de asta, psihoterapia științifică este lineară, ceea ce înseamnă: o cauză specifică are un efect care duce la o anume consecință.

Din contră, psihoterapia fenomenologică caută să stabilească un context, fără vreo intenție anume în minte și fără frică, cu alte cuvinte, fără intenția de a vindeca. Prin urmare, terapeutul care dorește să lucreze fenomenologic, trebuie să accepte lumea așa cum este. El nu trebuie să aibă nici cea mai mică dorință de a schimba lumea. Și asta cere ca el să se retragă. El acceptă boala clientului așa cum este. Nu are nici cea mai mică dorință de a interveni.

Un doctor vede situația diferit, pentru că el are capacitatea, în mare măsură, de a aplica științific cunoștințele, și aceasta este datoria lui. Dar țin să fac o distincție clară.

Acest tip de abordare nu funcționează în cazul constelațiilor. În constelații, terapeutul se suspendă

pe sine însuși și creează un context mai larg. Dacă lucrez cu un client, atunci îi accept sistemul în totalitate. Nu doar mă uit la client. Mă uit de asemenea la sistemul lui, în special la acei oameni care au fost excluși sau nu apar deloc, dar pe care îi simt, și îi am în vedere tocmai pentru că sunt neutru. Ei au un loc alături de mine, locul care le-a fost refuzat în sistem. În secunda în care îi iau cu mine, sunt în deplină rezonanță cu sistemul și cu clientul. Și ceea ce simt este o mare afecțiune pentru sistemul lui.

Dacă mă suspend pe mine însumi și mă deschid total către situație, fără intenție sau frică față de ceea ce ar putea ieși la iveală atunci, dintr-o dată, sunt capabil să surprind esențialul, și care este dincolo de ceea ce este vizibil. Și atunci îmi dau seama: în acest punct este cheia.

Și acest aspect este vital pentru găsirea soluției. Este relativ simplu să configurezi o constelație de familie dar, când vine vorba despre a descoperi unde se află soluția, acest lucru este posibil doar dacă persoana este în rezonanță. Atunci va deveni clar de la sine. Și asta se numește conștientizare fenomenologică. Ea lovește ca un fulger și este întotdeauna în rezonanță cu marele tot. Ceea ce o diferențiază în mod specific este aceea că este o conștientizare cu iubire. Acest aspect este unul esențial, pentru că dacă este însoțită de iubire, este o conștientizare pe care te poți baza.

Și, prin urmare, această modalitatea de a lucra nu poate fi învățată așa cum înveți de obicei niște reguli. Cu această metodă, este mai degrabă

important ca cel care o practică să se lase condus de ea și să dobândească înțelegere prin practică și răspuns. În acest fel poți lucra tu însuți cu ea.

Dacă lucrez cu un client și observ că nu există soluție, atunci iau acest aspect cât se poate de în serios și mă retrag complet. Și faptul că mă retrag nu mă frustrează. Dacă sunt cu adevărat în rezonanță, acest lucru nu are cum să mă frustreze. Dar asta înseamnă să fiu complet în rezonanță. Apoi rămân cu ceea ce am conștientizat și nu-mi permit să fiu distras de la ceea ce am conștientizat nici de cei care se opun, nici de nimic.

Bineînțeles pot și greși. Asta îmi este clar. Și atunci este necesară rezonanța altor participanți – participanți care sunt alerți. Ei pot fi capabili să vadă ceea ce eu nu am surprins sau am trecut cu vederea. Atunci eu trebuie să am încredere în conștiința lor.

Totuși, când confrunt clientul cu cea mai severă consecință a comportamentului său și cineva se aliază cu clientul pentru că ceea ce fac îl sperie, el interferează. Iar eu nu trebuie să permit această interferență – ea mi-ar slăbi forța.

Terapeutul care lucrează în acest mod este un luptător. În cărțile sale despre Don Juan, Carlos Castaneda descrie ce este acela un luptător. Un luptător, în acest context nu se sperie nici măcar de limita extremă – limita extremă fiind aceea în care este posibil ca toate să iasă bine sau să meargă prost. Totuși, experiența mea practică mi-a arătat că, dacă un terapeut merge până la limita maximă, de cele mai multe ori asta duce la succes. Cu riscurile de

rigoare. Și dacă unei persoane îi este teamă să-și asume aceste riscuri, atunci ea nu va fi capabilă să lucreze cu această metodă. Pentru că atunci când va ajunge la esență, și când totul devine o chestiune de viață și de moarte, în acel moment, ea va trebui să fie capabilă să ia o decizie, atunci și numai atunci, nu înainte.

Astfel, cu acest mod de lucru, orice iese la iveală indică și calea de urmat. Și acea persoană trebuie să se abandoneze acestui lucru, uneori chiar și fără să-l fi înțeles pe deplin. Pentru că felul în care stau lucrurile cu adevărat și unde vor ajunge ele, devine clar abia la sfârșit, nu la început.

Perspectiva mai largă

Aș vrea să fac câteva precizări în legătură cu această temă. Multe probleme apar pentru că ne agățăm de ceea ce este în fața noastră, altfel spus, perspectiva îngustă și limitată.

Când ne uităm la problemele noastre sau la problemele din relația noastră, sau în legătură cu ceva ce ne este apropiat, adesea ne uităm doar la ceea ce este la vedere în fața noastră, la ceea ce se vede în mod clar, și scăpăm din vedere perspectiva mai largă, întregul. Dar, ceea ce este vizibil, perspectiva îngustă și limitată, capătă forță și semnificație doar în raport cu ceea ce este dincolo de ea. Soluțiile apar când permitem o perspectivă mai largă asupra lucrurilor. În loc să ne uităm numai la noi, la dorințele noastre și la ceea ce considerăm noi a fi

problemele sau rănile noastre sau chiar la visele noastre, ne uităm la părinții și la familiile noastre, la strămoșii noștri sau la rude. Și dintr-o dată ne trezim conectați la altceva, împreună cu mulți alții, și orice a părut cândva înspăimântător sau a produs suferință, își capătă locul de drept în contextul marelui tot.

Dacă doar ne uităm la familie, punctul nostru de vedere se va îngusta din nou după o vreme. De aceea, este nevoie să ne uităm dincolo de ea și să aducem din nou în prim plan perspectiva mai largă. Este nevoie să o conștientizăm, să o cuprindem în inimile noastre, și să ne deschidem în fața ei. Și atunci, ceea ce părea insolubil în contextul de familie își poate găsi locul în cadrul acestui context mai larg.

O asemenea abordare dinspre perspectiva generală spre cea interioară există și în psihoterapie. Există psihoterapii care se concentrează în mod predominant pe individ, spre exemplu pe emoțiile lui. Totul este analizat și totuși, individul nu poate trece dincolo se sine însuși.

Apoi, există terapia de familie care se concentrează pe un câmp mai larg. Aceasta poate duce la soluții care nu sunt posibile în terapia individuală. Dar și terapia de familie are limitele ei.

Și atunci devine posibil să mergem dincolo de terapia de familie, și să ne aruncăm privirea pe ceva și mai cuprinzător. Asta se întâmplă în cazul mișcărilor sufletului – dacă cineva se lasă cu totul pe mâna lor. Pentru că aceste mișcări sunt întotdeauna conduse de ceva mai mare.

Întregul

Când ne uităm la lume, ne putem uita la ea în toată diversitatea ei, cum toate lucrurile sunt variate, cum toate lucrurile există ca unități și cum un individ se poziționează în opoziție cu alt individ, și chiar în război. Dar toate aceste părți individuale își au originea într-o unitate, la un nivel profund, prin care ele sunt împreună și susținute. Diversitatea este definită și își capătă caracterul său special tocmai din această profundă unitate. Ceea ce contribuie la întreg își trage rădăcina din acest izvor nesecat profund.

Acum, ne putem îndrepta spre conceptul de „individual" în conștiința noastră și, prin acest demers, vom fi puși în fața celuilalt. Dacă însă ne orientăm către unitate, adesea trecem dincolo de celălalt, renunțăm sau îl negăm în totalitate. Și atunci ne îndepărtăm practic de ceea ce ține împreună și sprijină totul și toate.

Putem, de asemenea, să ne raportăm la cei mulți, dar în așa fel încât să nu ne focalizăm pe multiplicitate, ci mai degrabă să devenim conștienți de ea ca un întreg, totul dintr-o dată, și prin această conștiință ne regăsim pe noi înșine în esență și, dincolo de asta, în esența ființei. Când ajungem la această conectare, suntem capabili să simțim conectarea cu toată diversitatea, cu respect, venerație și curaj, în așa fel încât o internalizăm și ea devine un flux propriu esenței noastre.

Când vedem lucrurile în acest fel, ne simțim eliberați. Dar dacă ne uităm la relațiile personale și vedem diferitele tipuri de nevoi, diferitele punctele

de vedere, analizăm antagonismul dintre ele și le dăm în vileag, atunci ne simțim amenințați, nesiguri, și îndurerați: simțim că ceva este în neregulă.

În aceste relații suntem adesea ghidați, la un nivel superficial, de distincția pe care o facem între ceea ce este bine și ceea ce este rău. Această distincție operează la un nivel complet superficial și este incapabilă să cuprindă ceea ce se află în profunzimea lucrurilor. Distincția între bine și rău este relevantă doar în privința relațiilor umane, datorită funcției sale: aceea de a ne lega de familiile noastre și de a ne diferenția de alte familii sau grupuri. Această distincție iese la iveală prin intermediul conștiinței bune sau a conștiinței rele. Avem o conștiință bună dacă avem sentimentul apartenenței la familia noastră și avem o conștiință rea dacă punem în pericol dreptul nostru de a aparține acesteia. Ne imaginăm că ne pierdem dreptul de a aparține dacă recunoaștem alte familii, grupuri, valori, religii și culturi ca fiind cel puțin la fel de bune ca ale noastre. Dar dacă reușim să facem acest lucru devenim unificați în magnitudinea întregii existențe, separați de propria noastră familie.

Astfel, pentru a deveni unificați în magnitudinea ființei, cu ceea ce este esențial, trebuie să renunțăm la această conștiință și la distincția între bine și rău. Dacă ajungem la această renunțare-adoptare, cel puțin din când în când, și putem să ne centrăm, atunci sufletul nostru va fi mișcat. Această mișcare va veni din străfunduri, și va anula distincția între bine și rău, reconciliind ceea ce este contradictoriu și în opoziție.

În ultimul timp m-am ocupat destul de mult de mișcările sufletului. Le-am lăsat să lucreze în mine și am studiat în workshop-uri modul în care își produc efectul. Ele merg dincolo de ceea ce a fost adus la lumină prin intermediul constelațiilor de familie, în forma inițială. Deci din nou, mergem un pas înainte.

Fântâna

Din acest punct mă las condus fără să știu către ce final. Sunt complet în beznă, dar mă simt ca cineva prin care curge un șuvoi, un șuvoi care vine de departe și merge dincolo de granițe. Și mă las într-o stare de permeabilitate. Din acest punct de vedere, nu sunt implicat deloc. Fântâna nu este una cu apa. Apa pur și simplu curge prin ea.

Cum este posibil să ajungi să atingi această stare? Întâi îți alungi intențiile. Apa care curge prin fântână nu are intenții. Nu are nici scop. Și cu toate acestea, ajunge pe câmp, îl fertilizează, și în cele din urmă dispare în mare. Absența oricărei intenții este o condiție de bază pentru a lucra cu această metodă.

Și cineva poate deveni lipsit de orice intenție dacă a renunțat la gândirea în termeni de bine și rău. Și atunci nu luptă nici de partea binelui, nici a răului. Orice ar fi, este just. Viața este îndreptățită. Fericirea este îndreptățită. Suferința este, de asemenea, îndreptățită. Și pacea și războiul sunt îndreptățite. Și pentru că devii permeabil, ceva bun poate apărea fără nici o intervenție.

Această stare nu este una nouă. Lao Tse o confirmă. Și Confucius. Mulți filosofi au demonstrat-o dar, în mod curios, aceștia nu au fost printre fondatorii marilor religii. Religiile au dus la război.

Starea care cuprinde lipsa oricărei intenții caută armonia cu legile universului, cu ierarhia profundă a lucrurilor; are încredere în mișcările sufletului, ale marelui suflet, și așa cum puteți constata, este în slujba păcii și iubirii.

A auzi și a vedea

Aș vrea să spun ceva despre diferența între a auzi și a vedea. Ceea ce-și face efectul le nivel de suflet se bazează în primul rând pe ceea ce auzi. De exemplu, multe dintre judecățile noastre, legi sau afirmații despre religie își au originea în ceea ce am auzit despre ele. O imagine mentală planează deasupra congregației și operează ca o conștiință.

O să vă dau un exemplu: un psihanalist și-a abordat un prieten și l-a întrebat , „Știi ceva despre posedare?" „Da", a spus prietenul „Poate știu. Dar despre ce este vorba?" Psihanalistul i-a răspuns „Cu puțin timp în urmă am mers împreună cu soția mea la o ghicitoare și ea a spus că soția mea este posedată de diavol. Și acum nu știu ce să fac." Atunci prietenul i-a spus „Dacă mergi la asemenea oameni vei căpăta ceea ce meriți; acum ești complet posedat de această imagine și nu-ți va fi ușor să scapi de ea."

Deci, o imagine poate apărea din auzite sau ca urmare a ceea ce auzi, și oarecum fără legătură cu

orice percepție asupra realității observabile. Și în mod ciudat, această imagine pare să mă lege, astfel că dacă renunț la ea, mă simt ca un trădător sau ca un dezertor.

Curios! Pentru că ceea ce trebuie cu adevărat să facă cineva, este să se uite atent la realitate și să se limiteze la ceea ce observă – atât și nimic mai mult. Dar asta cere smerenie.

Mulți psihoterapeuți acționează astfel. Ei ascultă și se bazează pe ceea ce li se spune, fără să observe ce se întâmplă chiar sub ochii lor cu clientul sau în familia clientului. Prin urmare, ei sunt preocupați cu ceva ce nici nu există și se bazează pe o imagine bazată pe prejudecățile și interpretările clientului.

Limitarea la realitatea observată cere un mare sacrificiu. Este vorba de renunțarea la ideea că poți schimba lumea. În mod curios totuși, atunci când te limitezi, de fapt câștigi libertatea de a acționa, de a acționa legitim.

Acest lucru nu se aplică și la încrederea în ceea ce auzi sau ți se spune. În acel caz, singura libertate câștigată este cea de a-ți crea niște imagini. Libertatea de acțiune însă este limitată.

Insight și acțiune

Dacă o persoană are un insight în legătură cu o posibilă soluție sau cu necesitatea acesteia, ea nu trebuie să acționeze imediat. Acesta ar fi un lucru complet prostesc. Dacă, de exemplu, devine clar pe parcursul unei constelații că acei copii trebuie lăsați

în grija tatălui, sau a mamei, oricare dintre variante, acea persoană nu trebuie să transpună în fapt imediat acest lucru. Ar implica riscul de a se înstrăina de sine însuși. Dar ceea ce vede clientul întâmplându-se într-o constelație nu poate fi complet străin de el însuși pentru că el însuși contribuie la acea imagine pe mai multe planuri. Înainte de toate, totuși, este vital ca această imagine să fie lăsată să pătrundă la sufletul clientului, să fie lăsată să-și producă acolo efectele, și asta cere timp. Dar după o vreme, brusc, devine clar care este modalitatea potrivită de acțiune. Imaginea este primită în suflet și îi este permis să-și facă efectul și să meargă mai departe, până când soluția îndreptățită, cea definitivă, devine clară. Dintr-o dată clientul simte că a sosit momentul potrivit să acționeze. Abia atunci, și nu înainte, este potrivit să acționezi. Altfel riști să acționezi în mod discordant, fără legătură cu imaginea și fără să fi permis imaginii să-și fi produs efectul la nivelul sufletului. Însă poate dura și luni de zile să-ți aduni forțele și să acționezi chiar și după ce ți-a devenit clară care este acțiunea îndreptățită.

Percepție și îndoială

Participant: În ce măsură tu, ca terapeut, ai o influență asupra reprezentanților? Am impresia că îi influențezi atât pe ei cât și modul în care ei simt și experimentează situația, că poate gândurile tale sunt transferate către ei iar ei, la rândul lor, deși inconștient, își doresc să se potrivească cu ceea ce

gândești. Cum te poziționezi față de acest lucru? Este o responsabilitate foarte mare pe care o ai în calitate de terapeut.

Hellinger: Dar hai să ne uităm la asta din alt unghi. Dacă am dubii și ezit, și acestea vor fi transferate. Și atunci apare întrebarea: ce este mai bine? Când lucrez trebuie să am încredere în reprezentanți. Și totuși nu trebuie să renunț nici la percepțiile mele. Este important să înțelegi că percepția directă sau conștientizarea aduc cu sine o experiență particulară. Când cineva devine conștient de ceva, dar acel lucru îl face să exprime o îndoială sau o obiecție, chiar dacă asta se întâmplă doar în interiorul lui, atunci conștientizarea dispare. Conștientizarea nu tolerează obiecțiile sau opoziția.

Un alt aspect de luat în considerare este că atunci când lucrez cu un grup terapeutic lucrez cu toți participanții în același timp. Dacă lucrez cu respect și iubire pentru client și cu bunăvoință pentru găsirea unei soluții, atunci îmi pun toată încrederea în faptul că din energiile noastre combinate și din energia câmpului, va apărea o soluție. În acest context, dacă aș influența pe cineva, ar trebui să fie grupul ca întreg, în cazul în care o astfel de alterare a procesului ar putea să apară. Totuși, întrebarea ta arată faptul că mulți participanți de aici se bazează pe ei înșiși și sunt independenți. Dacă ar fi să greșesc sau să comit o greșeală, ea ar fi observată de altcineva și corectată. Nu am încredere doar în percepțiile mele, ci și în cele ale

participanților care văd desfășurându-se în fața lor aceeași situație ca și mine.

Tipare ale gândirii și destinului

Rupert Sheldrake a descris în cărțile sale caracteristicile și efectele câmpurilor morfogenetice, adică a acelor câmpuri de energie care definesc diferitele structuri. El mi-a spus că, cu constelațiile de familie, o persoană poate fi martor al unui câmp morfogenetic la prima mână.

Uneori reflectez dacă observațiile lui pot găsi și o altă aplicare. Poate că tipare specifice de gândire definesc un grup până la limita la care ele ajung, de fapt, să restrângă posibilitatea apariției unor noi insight-uri. Poate că anumite comportamente proprii unei familii constituie de asemenea tipare care ajung să formeze câmpul morfogenetic al acelei familii. Dacă, de exemplu, cineva s-a sinucis, atunci uneori ce urmează este că cineva, într-o generație viitoare, de asemenea, se va sinucide. Acest lucru nu se întâmplă doar pentru că vor să-l urmeze pe acel membru al familiei. Un tipar s-a creat și acțiunea de sinucidere este comisă în concordanță cu acest tipar creat, mai degrabă decât datorită unei intenții (cât de subconștientă ar putea fi ea) de a-l urma pe celălalt.

Sheldrake a observat cum, pe măsură ce este format un nou cristal, forma sa nu este încă predeterminată. Totuși, când un al doilea cristal se formează din primul, el se modelează pe tiparul acestuia. Experiența arată că, există deja la acest

moment o memorie a cristalului inițial. Câmpul morfogenetic pare a avea memorie. Prin urmare, următorul cristal se va dezvolta, după toate probabilitățile, pe modelul celui dintâi. Dacă acest lucru se repetă de suficient de multe ori, un tipar fix este stabilit. Poate că și tiparele destinului se reproduc în același mod.

Întreruperea tiparului

Recunoașterea și ruperea unui astfel de tipar cere curajul de a adopta ceva nou. Întreruperea cu succes a tiparului reprezintă o realizare specială. Acest lucru nu se va întâmpla prin simpla acceptare, ca atare, a propriului destin. Acea persoană va trebui să se dea cu un pas în spate. În loc să se lase dusă de curent, persoana respectivă va trebui să se cațere pe țărm și să privească râul până când îi va înțelege cursul, îi va recunoaște potențialul și va decide ce este de făcut.

Lumină și întuneric

Familia are o memorie dincolo de amintirile ei. Ceea ce iese la lumină din această memorie este un dar. Dar, nu totul iese la lumină. Ceea ce îi este esențial, esența ei, rămâne ascunsă privirilor noastre, de exemplu originea și scopul ei. Putem folosi ceea ce este dezvăluit, dar nu îl putem deține și nici nu putem merge mai departe decât ceea ce ni se arată.

Ceea ce iese la lumină nu divulgă tot ceea ce este ascuns și protejat. Lucrurile ne sunt dezvăluite

în anumite limite. Iar opiniile noastre adesea se interpun, punând în umbră ceea ce a ieșit la suprafață. O opinie, imediat ce s-a format, ne constrânge să rămânem subiectivi și asta stă în calea cunoașterii.

Dacă ne centrăm atunci când lucrăm, atunci ne focalizăm nu numai pe ceea ce este vizibil, ci și pe ceea ce a rămas ascuns. Avem respect atât pentru ceea ce ne este revelat, cât și pentru ceea ce rămâne umbrit. Le acceptăm pe amândouă, esența vizibilului și esența ascunsului. Și cu toate astea, modul acesta de lucru nu este limitat la sau de ceea ce este în prim plan, cum ar fi nevoia de a vindeca o suferință. Merge dincolo de asta. Și în acest fel, demersul este calitativ diferit de psihoterapie.

Maestru și discipol

Hellinger: Un maestru nu a fost niciodată discipol, și un discipol nu va fi niciodată maestru. Știți de ce? Un maestru privește, prin urmare nu are nevoie să învețe, și un discipol urmează, prin urmare, nu are nevoie să privească.

Participant: Asta-i o glumă.

Hellinger: Așa spune nebunul.

Participant: Ceea ce afirmați contrazice multe școli spirituale.

Hellinger: Asta nu mă privește.

Participant: Nu am spus că ar trebui să vă privească, dar contrazice multe școli ale gândirii.

Hellinger: Sunt conștient de asta. Dar dacă

observi discipolii, atunci observi că mulți dintre ei sunt o rușine pentru maeștrii lor.

Insight și iluminare

Nimeni nu poate scurta calea prin care se ajunge la înțelegere și nici nu o poate face mai ușoară. Curățenia interioară care ne pregătește pentru această călătorie, nu poate fi făcută să fie mai ușoară, și nu există scurtături.

Noaptea întunecată a sufletului

Aș vrea să spun câte ceva despre „noaptea întunecată a sufletului". Este foarte la modă astăzi să faci un pelerinaj în Est, pentru a găsi înțelepciune și iluminare. Și cu siguranță găsim ceva măreț în Est. Dar și noi cei din Vest avem o tradiție spirituală extraordinară, dar care abia dacă mai este recunoscută. Oamenii s-au înstrăinat de ea.

Cei mai mari mistici vestici descriu trei căi. Prima este purificarea, a doua este iluminarea și a treia este devenirea una cu Dumnezeu. Dar angajamentul pentru purificare este esențial aici.

Calea purificării culminează cu noaptea întunecată a sufletului. Aceasta este imaginea Sfântului Ioan al Crucii. Noaptea întunecată a sufletului înseamnă că renunț la orice tip de cunoaștere. Poate însemna de exemplu, să renunț la nevoia de a cunoaște motivele pentru care se întâmplă lucrurile sau secretele acestei

lumi sau natura lui Dumnezeu. Cere o renunțare totală, purificarea extremă. Atunci cineva devine vid.

În Taoism există o imagine a „vidului gol". Este acolo. Și totuși, când pășești în vidul gol și te confrunți cu noaptea sufletului – dorind să știi tot mai puțin, să citești tot mai puțin, să te îngrijorezi tot mai puțin - și devii total centrat, atunci este posibil ca ceva să se întâmple dintr-o dată pentru tine, fără să fie nevoie ca tu să faci ceva. Rămâi nemișcat și devii nemișcarea, în rezonanță cu ceva mai mare.

Atunci, insight-uri profunde ies la suprafață. Ele rezultă din noaptea sufletului. Noaptea sufletului cere de asemenea de la noi uitare spirituală. Cere, de exemplu, să ne uităm originile și istoria noastră personală de viață.

Încerc să arăt această simplicitate în mod constant – dorința de a nu ști nimic sau de a ști puțin. Când cineva este centrat, imediat remarcă ceea ce este esențial. Apoi am nevoie doar de minime informații pentru a vedea ceea ce este esențial. Pentru a ajunge la acest rezultat este nevoie doar de acest simplu proces de centrare.

Mai jos găsiți un text scurt adaptat din cartea „Despre viață și alte paradoxuri" cu ajutorul căruia clarific aceste concepte.

Înțelepciune

Omul înțelept acceptă lumea așa cum este
Fără frică și fără intenții.
El este împăcat cu efemeritatea lucrurilor

Și nu are nici o ambiție pentru a trece peste ceea ce sfârșește cu moarte.

Viziunea lui este atotcuprinzătoare
Pentru că el consimte
Și intervine doar atât cât îi permite viața.
El distinge clar ce funcționează și ce nu
Pentru că este lipsit de intenții.

Înțelepciunea este fructul disciplinei și practicii îndelungate

Dar acela care o deține se disciplinează fără efort.

Înțelepciunea găsește calea și-și atinge scopul
Nu pentru că cercetează ci pentru că ea crește.

Despre emoții

Introducere

Există emoții care duc la conștientizare și emoții care împiedică conștientizarea. Există emoții care fac posibilă o soluție, de exemplu iubirea, și emoții care împiedică o soluție, de exemplu ura. Deci, este vital să le diferențiem.

Diferențierea emoțiilor

Emoțiile pot fi împărțite în patru tipuri:

Primul tip îl numesc emoțiile primare, care apar dintr-o situație imediată și răspund acelei situații. Când o mamă moare și copilul ei este copleșit de durere și suspină cu amărăciune, aceea este o emoție primară. E adecvată situației. Emoțiile primare sunt adesea foarte intense, dar nu durează prea mult. În clipa în care cineva se lasă cuprins de ele, manifestarea lor încetează și persoana trece peste, emoțiile se sfârșesc. Emoțiile primare sunt de asemenea conștiente și direcționate către exterior. De exemplu, când copilul plânge de durere, el plânge cu ochii deschiși. El se uită la mama lui moartă și suspină cu ochii deschiși.

Dacă o persoană închide ochii, ea experimentează alt tip de emoții, de regulă, emoții secundare. Emoțiile secundare sunt un substitut pentru intensitatea emoțiilor primare. Unii se hrănesc cu emoții secundare. Și individul nu se desprinde de ele, pentru că ele sunt un mecanism de apărare împotriva acțiunii. Deci terapeutul nu trebuie să cedeze în fața emoțiilor secundare. Imediat ce cedează în fața acestor emoții, clientul îi va demonstra că nu poate fi ajutat. Emoțiile secundare împiedică acțiunea. Voi lucra cu clientul numai când și-a depășit emoțiile secundare și s-a întors la cele primare.

O emoție primară nu te face să te simți stânjenit; ceilalți sunt capabili să empatizeze cu tine și s-o împărtășească. Această empatie ne face să ne simțim mai puternici. Chiar dacă empatizăm cu situația altei persoane, nu pierdem nimic de la noi. În mod contrar, în fața unei persoane care manifestă emoții secundare ne simțim neajutorați, chiar iritați. Ne simțim folosiți. Emoțiile secundare caută să obțină atenția, în timp ce emoțiile primare nu. Emoțiile primare ne implică într-o situație în care empatizăm, dar în același timp rămânem centrați. Cu emoțiile secundare se întâmplă invers. Din acest motiv, este important să amintesc că nu este bine să interveniți atunci când ele se manifestă. Ochii închiși sunt cel mai clar indicator că avem de-a face cu emoții secundare.

Sursa emoțiilor secundare este o imagine interioară, nu realitatea. Pentru a putea țese pe marginea acestei imagini, este nevoie ca persoana să

închidă ochii. Cerând persoanei să-și deschidă ochii, o ajutăm să iasă din emoțiile secundare. I s-ar putea spune, spre exemplu, „Uită-te la mine!" Dintr-o dată se dezmeticește și începe să simtă emoțiile primare. Efectul este, de obicei, complet diferit. Adesea persoana începe să râdă în loc să plângă sau devine tristă în loc să se înfurie.

Al treilea tip sunt emoțiile pe care le preluăm de la alții, care rezultă, de exemplu, prin identificarea cu o altă persoană din sistem. Acest lucru este vizibil destul de des în constelațiile de familie. Cineva este eliberat de aceste emoții doar atunci când îi devine clar de la cine sau pentru cine le-a preluat. În marea majoritatea a cazurilor ele sunt dictate de iubirea primară. Cineva devine capabil să simtă acest lucru doar atunci când înțelege identificarea. Identificarea împiedică clientul să vadă cu adevărat persoana cu care este identificat. Această persoană nu poate fi văzută ca fiind o entitate diferită. Identificarea obligă clientul să simtă că este la fel ca acea persoană. Cu alte cuvinte, dacă am fost identificat cu fratele tatălui, o să mă simt ca el. Nu pot să fac o diferențiere între mine și el pentru că, fiind identificat, eu sunt el. Dar imediat ce el stă în fața mea, sunt capabil să-l privesc, să-l prețuiesc și să-l iubesc ca pe unchiul meu. În acest fel, identificarea poate fi ridicată.

Al patrulea tip sunt meta-sentimentele sau sentimentele existențiale. Ele sunt sentimente superioare, fără emoționalitate. Ele sunt motivație și forță pură de a acționa. Cineva ar putea părea lipsit

de sentimente în timp ce este doar centrat în totalitate. Când cineva se confruntă cu o situație provocatoare are nevoie să atingă acest nivel. În munca de constelații avem, uneori, contact cu destine tulburătoare, care ne pot copleși din toate punctele de vedere, prin intermediul afinităților și amintirilor noastre personale. Acest fapt este de înțeles pe deplin, este omenesc, umil și bun. Cu toate acestea, terapeutul trebuie să facă un pas în spate și tocmai asta îi permite să meargă la nivelul următor. El se deschide spre marele tot și permite ca de acolo să vină o soluție bună. Pentru aceasta, el trebuie să rămână centrat. El nu trebuie să se lase pradă sentimentelor. Este important ca el să se situeze deasupra sentimentelor. Dar nu este nimic dezonorant dacă îi dau lacrimile.

Cuvântul „meta" înseamnă superior în sensul că cineva merge „deasupra", la un nivel superior. O imagine reprezentativă ar fi aceea a cățărării pe un munte, în locul rămânerii „jos" în zgomotul și forfota traficului. De pe munte poți avea o privire de ansamblu, fiind, în același timp, singur. Și nu este în mod personal conectat. Aceasta este o imagine care ar putea fi folositoare.

Celebrul Milton Erikson își imagina adesea în timp ce lucra, că este suspendat de tavan, uitându-se de deasupra la client. În acest fel el putea deține și menține o privire de ansamblu. Este o modalitate de a accede la meta-nivel.

Acest lucru poate fi făcut și altfel, prin retragerea în „vidul gol", în acel loc în care ne simțim complet

centrați. Din punctul „vidului gol" ești profund conectat la câmpul de forță al celuilalt și poți fi eficient chiar și dacă nu întreprinzi nimic. Aceasta este o imagine alternativă. Nu trebuie să vă bazați însă doar pe imagini. Poți să simți ce ajută cel mai mult și faci foarte mult bine prin efectul pe care îl ai.

Participant: Am tot văzut în constelații care este diferența între emoțiile primare și emoțiile secundare, dar aș vrea să înțeleg mai bine ceea ce ați afirmat despre meta-sentimente. Am impresia că felul în care lucrați are legătură cu aceste sentimente.

Hellinger: Din lucrul în constelații reiese clar că atunci când o persoană vorbește cu voce normală, sentimentele sunt cele mai puternice. Cu alte cuvinte: când vorbești cu o voce normală din adâncul ființei tale, acele sentimente sunt cele mai puternice. Terapeutul bine informat rezistă în fața izbucnirilor emoționale și le domolește prin simplul fapt de a cere clientului să vorbească normal, folosind o voce normală. Când apar emoții foarte puternice, cer clientului să le experimenteze fără să scoată un sunet, fără cuvinte, doar respirând profund. Acest fapt permite emoțiilor să meargă mai adânc decât dacă clientul țipă. Există însă situații în care emoțiile ies la suprafață puternic, ca un țipăt primar. Asta este însă ceva diferit. Un asemenea țipăt îți trece prin șira spinării.

Meta-sentimentele

Există sentimente pe care mă bazez complet. Ele au anumite particularități. Sunt fără emoționalitate, complet clare. Le numesc meta-sentimente. Curajul, smerenia, înțelepciunea toate fac parte din această categorie. Înțelepciune înseamnă să pot stabili dacă ceva este posibil sau nu. Pot să văd această diferențiere pentru că sunt în rezonanță cu ceva mai mare. Este asemănător armoniei experimentate de cineva care înoată într-un râu liniștit. Cel mai mic curent este perceptibil. Sau dacă cineva este într-o barcă și pânzele sunt deschise, și cea mai mică pală de vânt se face simțită. Meta-sentimentele sunt în rezonanță cu ceva sau cineva. Un terapeut lucrează cu acest tip de sentimente.

Înțelegerea a ceea ce este sau nu posibil este mult mai dificilă atunci când cineva își dorește ceva care nu este în rezonanță cu viața sa. Pe de cealaltă parte, poate fi posibil ca unei persoane să nu-i fie clar ce este posibil, pentru că este cuprinsă de sentimente care nu-i aparțin. Ele pot aparține familiei ei de origine.

Meta-sentimentele au calitatea de a permite detașarea. Nimic nu este dificil, nimic nu este dramatic. Ele sunt complet ne-asumante. Poți ajunge în acest loc dacă te eliberezi de propriile încurcături sistemice. În constelațiile de familie este foarte ușor să vezi cum se poate face la acest lucru.

Multe sentimente își au sălașul în conștiință. Conștiința înseamnă că mă ghidez în funcție de ceea ce îmi garantează dreptul de a aparține familiei

mele. Am o conștiință bună dacă accept sistemul de valori al familiei mele. Am o conștiință rea când sunt neliniștit pentru că mi-e frică să nu-mi pierd dreptul de a aparține familiei mele. Dacă cineva este cuprins de această neliniște, el nu mai poate simți mișcările subtile ale meta-sentimentelor. Un copil, spre exemplu, nu este capabil să simtă astfel de nuanțe din cauza dependenței sale fizice și emoționale.

Furie, disperare, iubire

Trăirile puternice, precum furia, apar atunci când o mișcare timpurie către părintele iubit a fost întreruptă, și copilul nu a putut merge mai departe. Această furie protejează copilul de durerea iubirii. Ea poate fi înțeleasă ca fiind cealaltă față a iubirii.

Dacă aș permite exprimarea acestei furii, n-aș face altceva decât să recreez ceea ce s-a întâmplat în trecut. Totuși, mișcarea către părinte a fost și este încă întreruptă. Lăsând să iasă la suprafață această furie, experiența este repetată, dar nu este rezolvată.

Această furie creează iluzia de a fi deasupra părintelui tău. În cadrul unei astfel de explozii emoționale, persoana poate exprima interior către mama sau tatăl său următorul mesaj: Te voi ucide. La început persoana se va simți ca și cum a făcut-o deja, iar ulterior ea poate simți o oarecare satisfacție, ca și cum ar fi realizat ceva. Dar absolut nimic nu este câștigat prin această explozie. De fapt, copiii se pedepsesc pe ei înșiși pentru aceste emoții.

În terapie, când cineva dorește să devină furios în acest fel, îl opresc. Este un mecanism de apărare. Dacă nu-i este permis clientului să-și manifeste furia, atunci el devine capabil să intre în contact cu ceea ce se află dincolo de ea, și anume iubire și durere. Emoțiile iubirii și durerii merg împreună. Iubirea este mult mai dureroasă decât furia. Este cea mai dureroasă dintre toate, pentru că este simțită împreună cu sentimentul unei totale neputințe. Când îmi exprim furia, îmi neg neputința. Nu sunt conștient de ea.

Fraza vindecătoare care trebuie rostită în aceste momente este: „Te rog". Puteți simți forța din spatele său, în comparație cu o ieșire de furie? „Tati, te rog". „Mami, te rog". Câtă forță stă în puterea acestor cuvinte și câtă durere!

Există situații în care copilul se simte golit, poate din cauză că a fost lăsat să aștepte undeva, din greșeală. Atunci copilul se simte părăsit. Când permit unor astfel de emoții să se manifeste în terapie, asta are un efect benefic. Ele nu sunt un mecanism de protecție împotriva dezolării simțite, ci corespund exact situației care s-a întâmplat. De aceea ajută.

Ura

Ura leagă victima de agresor. Victima se eliberează de agresor atunci când se retrage. Atunci când face acest lucru, victima redă agresorului responsabilitatea propriului suflet și a propriului destin.

Este o formă de respect. În acest mod victima se eliberează. Retragerea din fața agresorului și a faptei sale dă forță. Și din a fi victimă, o persoană devine capabilă să acționeze. Totuși, aceia care se indignează și, în consecință, persecută la rândul lor, aceia care sunt moraliști și inocenți, sunt cei mai răi dintre răufăcători. Fanteziile lor violente sunt uneori mai rele decât fapta agresorului.

Sufletul

Introducere

În acest capitol discut atât despre suflet, cât și despre influența lui, dintr-o multitudine de puncte de vedere. Dimensiunile sufletului care sunt luate în calcul: sufletul individului, sufletul familiei și marele suflet. Sunt descrise legile care se regăsesc la aceste dimensiuni și capitolul arată ce putem extrage din aceste descrieri pentru a ne fi de folos în viață și în psihoterapie.

Extensia sufletului

Participant: Aș vrea să vă întreb cum înțelegeți dvs. sufletul? Am impresia că plasați sufletul unei persoane în fața acelei persoane. Eu aveam impresia că sufletul și persoana sunt o unitate.

Hellinger: Ce înseamnă în acest caz înțelegere? Ca și cum cineva ar putea să înțeleagă natura sufletului cu mintea. Putem vedea efectele sufletului. O familie sau un clan au un suflet comun, un centru comun care ghidează întregul grup, nu numai individul. Individul este, ca să spunem așa, parte a sufletului.

Unii au pretins sufletul ca pe un bun personal și-i spun „sufletul meu". Asta se întâmplă, de

exemplu, în creștinism. În Scripturi găsim ideea că sufletul trebuie salvat și că sufletul este în posesia omului, care poate să-l ia cu sine în Rai. Este o concepție stranie să crezi că sufletul este în posesia ta. Este ca și cum am trage în interiorul nostru plenitudinea de a fi și am ține-o captivă în corpul nostru. Sufletul ar fi astfel captiv și atunci totul ar depinde de sufletul pe care cineva îl are.

Aceasta este o răspundere enormă pentru individ. Când o persoană este bolnavă, de exemplu, plasează sufletului responsabilitatea de a se vindeca. Și, în consecință, are doar puțin spațiu de manevră, nimic nu se schimbă și atunci persoana devine paralizată. V-ar fi de folos să răspundeți la întrebarea: ce anume face sufletul să se deschidă și ce-l limitează? Orice extinde sufletul are un efect benefic. Sufletul se extinde când cineva îi permite să se miște spre ce vrea el, spre exemplu, către familie. Aceasta este doar una dintre posibilele sale mișcări. Cu cât o persoană se lasă, cu atât sufletul se va extinde mai mult.

Sufletul are dimensiuni variate. Am descris aceste dimensiuni într-un poem intitulat:

Calea

Un fiu s-a dus să-și viziteze tatăl și i-a cerut:

„Tată, dă-mi binecuvântarea ta înainte să-ți sosească ceasul".

Tatăl a răspuns:

„Binecuvântarea mea pentru tine va consta în aceea că te voi însoți câțiva pași pe calea cunoașterii."

În ziua următoare ei au urcat din valea lor strâmtă
un munte înalt.
Când au ajuns în vârf
seara începea să mijească
dar tărâmul până dincolo de orizont
era așternut în fața privirii lor.

Apoi soarele a apus în toată splendoarea sa.
A căzut noaptea.
Și, acum, în întuneric au început să vadă stelele."

Legile sufletului

Fiecare familie are un suflet comun și o conștiință comună. Acest suflet și această conștiință sunt ghidate de trei legi nescrise.

Prima: Fiecare individ dintr-un sistem are un drept egal cu toți ceilalți de a aparține. Și asta este valabil atât pentru cei vii cât și pentru cei morți. Când unui individ i se neagă dreptul de a aparține, de exemplu din cauza unei judecăți de tipul: „Este un ticălos" sau „Este un alcoolic" sau „A avut un copil în afara căsătoriei" sau orice altceva se poate spune despre cineva, efectul este mereu același. Anumiți membri ai familiei sau ai clanului se simt superiori și pretind că ei au mai mult drept să aparțină, pentru că ei sunt persoane mai bune. Dar sufletul familiei nu distinge între bine și rău în felul acesta. Pentru că așa numitul rău nu este altceva decât o altă fațetă a multiplicității din care binele își

extrage forța. În lipsa răului nu există bine. O persoană care este extraordinar de bună, în realitate este teribilă. Sau cineva care se consideră perfect, este de asemenea destul de teribil. Și o astfel de persoană este, de asemenea, periculoasă. Aceia care se consideră pe ei înșiși ca fiind persoane mai bune sunt periculoși. În compania oamenilor care se consideră ca fiind obișnuiți, te simți împăcat și simți că aparții.

Când îi este negat cuiva dreptul egal de a aparține unei familii sau unui clan, sufletul familiei sau conștiința familiei va încerca să re-echilibreze această situație și să restabilească ordinea într-un fel sau altul. Aceasta este a doua lege, și privește atât sufletul familiei, cât și conștiința acesteia. Rezultă de fapt din prima lege, astfel: o persoană născută mai târziu se va identifica cu un membru al familiei, care s-a născut înainte și care a fost exclus, dar această persoană nu este conștientă de identificare. Ea reprezintă acel membru al familiei, pentru a restabili ordinea și a face dreptate în termenii conștiinței de familie. Astfel, această persoană născută mai târziu, suferă în același fel, are aceleași emoții și devine asemenea celui exclus. Se identifică cu el. Din cauza acestei identificări, sistemul trebuie să se repoziționeze în ceea ce privește binele și răul.

Soluția pentru persoana identificată ar fi să onoreze persoana exclusă din familie, asta înseamnă, să-i dea acesteia un loc în inima sa.

Se întâmplă de asemenea, ca cineva să fie exclus sau uitat pentru că soarta sa a fost una prea

înfricoșătoare, de exemplu, când o femeie a murit dând naștere unui copil. Ea trebuie să fie primită în memoria familiei și inclusă în sistem astfel încât să nu fie nevoie ca vreun descendent să se identifice cu ea. Apoi, fiecare are șansa de a se simți din nou împăcat.

Deci, ca să reamintesc, primele două legi ale iubirii sunt: fiecare are dreptul egal de a aparține și sistemul va re-echilibra un dreptul refuzat de a aparține.

A treia lege se referă la faptul că cei care au apărut mai devreme în sistem au întâietate față de cei care au apărut mai târziu. Sufletul familiei și conștiința familiei protejează drepturile celor care au venit primii și le sacrifică pe ale celor care au venit mai târziu, în scopul ce a echilibra lucrurile. Când statutul celor care au venit mai devreme este recunoscut, atunci cei care au apărut mai târziu sunt liberi.

Boala și sufletul

Din experiența mea, anumite întâmplări, de exemplu separarea prematură a unui copil de mamă sau un accident care pune viața în pericol, nu numai că afectează ulterior sufletul, dar lasă urme și în corp. Una dintre modalitățile de a ajuta este aceea de a aduce la suprafață situația care a afectat anterior sufletul li a lăsat amprente asupra corpului. Poate fi privită din nou și individul se poate împăca cu această situație, dacă acceptă ceea ce s-a întâmplat.

Atunci individul caută o eliberare sau o vindecare a corpului în rezonanță cu destinul său.

Boala, sufletul și „Eul"

Când ceva s-a întâmplat în familia de origine a clientului și asta are consecințe fizice care duc la boală sau care contribuie la apariția unei boli, sufletul stăpânește situația dintr-un anumit punct de vedere, dar unul ciudat, deoarece sufletul are ca scop iubirea. În adâncul sufletului lucrează iubirea. Efectul sufletului și al acestei iubiri sunt adesea eclipsate și date la o parte de „Eu".

Unii oameni fac eforturi de vindecare care lucrează la nivelul sufletului și al corpului, dar nu ca o interacțiune între corp și suflet, ci ca o interacțiune a corpului cu „Eul". Ei își doresc să ajute vindecarea prin tratarea psihicului ca entitate, pe lângă tratamentului cu medicamente. Dar asta nu face dreptate sufletului.

Sufletul uneori își dorește să fie bolnav, chiar dacă „Eul" a decis altceva. Pentru că, pentru suflet, sănătatea nu este bunul cel mai de preț. Uneori nici viața nu este bunul cel mai de preț. Sufletul este conectat cu ceva mult mai adânc. Și asta trebuie să iasă la lumină. Când cineva este în acest contact profund, efectul asupra corpului este unul nebănuit.

Iată un exemplu. Cu puțin timp în urmă am văzut la televizor un documentar despre o vindecare spontană de cancer. O clinică din Germania, specializată în cercetarea cazurilor de vindecare

spontană, a prezentat cazul unui bărbat care se afla în faza terminală a bolii. Chirurgii care l-au operat, au realizat brusc, că din punct de vedere medical nu mai pot face nimic pentru el. Ei l-au „închis" și apoi l-au externat. Bărbatul a înțeles că viața i se apropia de sfârșit. El s-a apucat împreună cu soția să-și facă testamentul. După ce a terminat de scris testamentul, a simțit ca o scuturătură în corpul său. După acest eveniment se pare că toate celulele canceroase au dispărut.

Concluzia pe care am tras-o vine din experiența mea, și este ceva ce văd frecvent. Bărbatul a devenit rezonant cu moartea, cu destinul și cu sfârșitul său, cu esența primară din care viața provine și la care se întoarce. Din acest „a fi în rezonanță" a provenit o forță vindecătoare.

Vreau să scot în evidență aici că nu lucrez în așa fel încât să mă ridic deasupra destinului sau mișcărilor sufletului, și nu încerc să vindec pe nimeni. Sunt în armonie cu mișcările sufletului și sper să reconciliez persoanele care sunt foarte bolnave cu propriul destin și cu aceste mișcări profunde.

Avem o imagine foarte ciudată asupra sufletului. Unii consideră că mai întâi avem un corp pe care sufletul îl animă, așa cum este scris în Biblie. Apoi, când murim, sufletul iese din corp odată cu ultima noastră respirație.

Dar, dacă te uiți mai atent, constați că o persoană apare datorită faptului că două celule însufletite s-au împreunat. Corpul are suflet chiar de la

bun început. Nu sufletul este cel care îi dă viață. Sufletul exista cu mult înainte.

Corpul este o parte a unui lanț lung făcut de toți cei care au existat înaintea ta și a celor care vor veni după tine, a acelora care au fost și a acelora care sunt, existând de-a lungul lui. Sufletul este de asemenea conectat la toți aceștia.

Sufletul influențează corpul într-o manieră atotștiutoare și unificatoare, deși în mare parte dincolo de conștiența noastră. Și depășește de departe corpul nostru. El se află într-un schimb vibrant cu mediul, altfel nu ar exista un metabolism al materiei și nici procreație.

Sufletul nu numai că ne depășește în acest fel, dar ajunge, de asemenea, dincolo de familia noastră și ne conectează și cu membrii din afara familiei noastre și dincolo de asta, cu clanul nostru și grupul de rude, în sens mai larg. Așa cum sufletul unifică corpul în interiorul limitelor lui, la fel sufletul unifică familia în interiorul limitelor ei.

„Familia" are limite. S-ar putea spune că sufletul include persoana în acest cerc închis și că o conectează sau nu cu alți membri ai familiei. Numai anumite persoane sunt incluse, în principal frați, părinți, frații părinților, bunicii, uneori unul sau mai mulți dintre străbunici și persoanele care prin dispariția lor au făcut loc pentru apariția altor membri în familie. Deci cercul poate include, de asemenea, și membri din trecut ai familiei. Sufletul familiei poate cuprinde membri din patru, cinci și chiar șase generații dinainte sau mai mult. Dacă unul

dintre ei a avut în mod special un destin dificil, efectele își pun amprenta asupra mai multor generații. Devine atunci destul de clar că, în termeni de familie, atât viii cât și morții formează o unitate. Ei sunt toți uniți unii cu alții. Și cu toate acestea, sufletul trece dincolo de familie și este conectat și cu alte grupuri și cu lumea ca întreg. Deci, sufletul despre care vorbesc este o parte provenită din marele suflet. În marele suflet, toate distincțiile cum ar fi tânăr sau bătrân, mare sau mic, viu sau mort sunt anulate și-n același timp unificate.

Totuși, există o anumită parte a sufletului care poate fi distinctă față de corp, familie și chiar de marele suflet. Această parte o numim „Eu". Multe dintre tulburările psihosomatice provin din acesta. Dar „Eul" poate alege să se supună corpului, familiei sau marelui suflet, permițând astfel vindecarea. Experimentăm acest act de supunere ca smerenie. Opusul acesteia este trufia. Aceia care trăiesc în trufie vor întâmpina piedici, iar aceia care vor trăi în smerenie vor fi sprijiniți.

Dimensiunile sufletului

Indiferent ce facem, sufletul are legătură cu acel lucru. Uneori facem ceva rău – sufletul are un rol în asta. Alteori facem ceva bun – sufletul are un rol în asta; uneori facem ceva lipsit de sens și de asemenea, sufletul are un rol în asta; alteori facem ceva ce aduce pace și pune în armonie lucruri contrare, și sufletul are un rol și în asta. Acestea sunt dimensiunile sufletului.

Ce este sufletul? În primul rând trebuie să renunțăm la ideea preluată din Vest cum că avem un suflet, un suflet personal care ne aparține și pentru care putem dobândi mântuirea sau nemurirea. Asta este o imagine occidentală despre suflet. Și își are sorgintea din vremurile străvechi ale lui Platon.

Experiența din constelațiile de familie arată o imagine diferită despre suflet. Arată că noi suntem parte din marele suflet, cu alte cuvinte, noi nu *avem* un suflet, suntem *în* suflet. Acest suflet se manifestă de la sine în două moduri. Înainte de toate, oferă senzația întregului. Conectează tot ce aparține corpului nostru într-o unitate. Din acest punct de vedere sufletul aparține corpului – ca principiu unificator. În al doilea rând, sufletul ne ghidează. Ne ghidează corpul și viața. În ce fel, nu știm. Sufletul este astfel principiul care ne ghidează, ceva care unifică și hotărăște.

Putem observa în familie, într-un sens mai larg, că un suflet comun este în funcțiune. El se arată de la sine în constelații. Membrii de familie sunt cu toții ghidați de ceva care merge dincolo de individ și cu toate acestea îi conectează pe toți într-o unitate. Poate fi numit sufletul familiei. Reprezintă o dimensiune a marelui suflet. Dar asta nu este totul. Sufletul trece întotdeauna dincolo de tot ce există. Asta înseamnă că, sufletul pe care îl simțim în corpul nostru, sufletul care ne mișcă, trece, de asemenea, dincolo de noi. Fără suflet nu ar exista nici un schimb cu mediul nostru sau cu alți oameni.

Doar pentru că sufletul nostru este capabil să fie mai mult decât „noi" , suntem capabili să avem relații

cu alții și suntem capabili, de exemplu, să iubim. Din acest motiv, ceea ce se întâmplă între oameni, de exemplu între un bărbat și o femeie, poate genera ceva nou. În cazul unei împreunări a unui bărbat cu o femeie în iubire, un nou suflet este creat printr-un copil. Sufletul, prin urmare, este ceva mai mare care ne trece dincolo de noi.

Acum pare că sufletul, cu mișcările sale unice și profunde, pătrunde în conștiința noastră treptat. La un nivel superficial, inițiază mișcările conștiinței colective, și la acest nivel are un anumit rol care este, de fapt, în contradicție cu mișcările profunde. Avem nevoie ca sufletul să ne devină conștient la un nivel mai profund. Dar el ni se dezvăluie numai pas cu pas, treptat.

Uneori urmăm sufletul orbește și asta ne pune în pericol. Este important să recunoaștem că și asta este tot o dimensiune a sufletului. În cartea mea *Adevărul propriu iubirii*, am descris legile iubirii care uneori sunt oarbe și duc la încâlciri, nefericire și tristețe. Totuși, există alte legi ale iubirii care duc la binecuvântări, fericire și o viață împlinită. O mișcare este oarbă, așa cum am spus, în timp ce cealaltă este clară.

Ipoteza mea este că sufletul inițiază ceva în persoană și eu numesc acest ceva conștiință colectivă. Este inconștientă. Această conștiință colectivă leagă familia și membrii grupului de rude unii de ceilalți. Și are grijă ca nimeni să nu se piardă. Este o conștiință de grup la care toți participă în mod egal. Este, de asemenea, ca o forță care îi ghidează

pe toți către un scop comun. În primă instanță scopul este unul de supraviețuire a grupului. Este motivul pentru care această conștiință nu permite ca cineva să fie exclus sau uitat.

Această conștiință colectivă este preocupată atât de cei vii cât și de cei morți. Prin intermediul acestei conștiințe tărâmurile viilor și ale morților devin unificate. De aceea, cei morți produc un efect asupra celor vii. Și răzbună orice încălcare, cum este cazul situației în care un membru al familiei este uitat sau exclus. Răzbunarea ia forma situației în care, mai târziu, un membru al familiei va reprezenta persoana exclusă, și va trăi ca aceasta, făcând ce a făcut aceasta, pentru a aduce în conștiință această încălcare. În realitate, ea nu este adusă în conștiință din cauză că nu înțelegem ce se întâmplă. Mișcările acestei conștiințe colective duc doar la repetarea destinului cuiva dintr-o generația anterioară. Cu toate acestea cineva este capabil să prevină neajunsurile acestei conștiințe doar atunci când îi înțelege mișcările, când îi înțelege scopul.

În această conexiune mi se pare că este la mijloc ceva mai mult decât doar sufletul familiei. Mi se pare că există un spațiu specific, pe care Rupert Sheldrake îl numește câmp morfogenetic, pe care îl locuim și în care ne mișcăm. Este spațiul în care amintirile sunt păstrate. Sheldrake a observat și descris acest câmp în domeniul biologiei. El arată că atunci când ceva se dezvoltă într-un loc, putem să găsim acel ceva reprodus în altă parte, pentru că el este păstrat în memoria acelui spațiu. Chiar și când

vorbim de lumea anorganică, o nouă structură, spre exemplu un cristal, este memorat, astfel că în alt loc, în condiții similare, același cristal se poate dezvolta. Și asta se aplică și în cazul obiceiurilor. S-a observat, de exemplu, că pe o insulă japoneză, dintr-o dată maimuțele au început să spele cartofii în mare și că astfel mâncau cartofi sărați. Nu se mai întâmplase asta nicăieri. Dar la scurt timp după aceea, maimuțe de pe alte insule, au fost observate făcând același lucru. Și din asta putem deduce că repetarea unui anumit destin tragic în familie nu este neapărat rezultatul unei încurcături sistemice. Ea poate fi, de asemenea, efectul influenței unui câmp morfogenetic. Dar și câmpul morfogenetic este orb. El doar se poate reproduce singur. Cineva nu poate scăpa de el decât dacă intră într-o mișcare nouă care să fie capabilă să treacă dincolo de el. Această „transcendere" este lucrul la care mă refer ca fiind mișcările de profunzime ale sufletului. Ele nu sunt interesate de ceea ce este cunoscut până la acest moment, ci se conectează la o forță mai mare pe care o numesc marele suflet.

Într-o constelație de familie putem observa că reprezentații sunt conectați la ceva dinafara lor, chiar dacă nu dețin prea multe informații. Astfel spus, când cineva se lasă condus de aceste măreațe mișcări ale sufletului, ele îl ghidează către găsirea unei soluții care conectează pe toată lumea dincolo de sufletul familiei. Aceasta este o mișcare către reconciliere. Când vedem ce se petrece într-o constelație, putem observa că aceste mișcări sunt unele domoale.

Sufletul își ia timp, pentru că nu simte presiune. Aceste mișcări ale sufletului apar și se derulează foarte lent. Ele duc la reconciliere, la pace și conștientizarea faptului că toți cei care aparțin sunt egali la nivel de suflet.

Există și cazuri în care ați remarcat că mișcările reprezentanților sunt foarte rapide. Asta înseamnă că ei urmau mișcările conștiinței personale, dorind o soluție care să fie în acord cu propria conștiință, fără a fi conectați la nivelul profund al sufletului. Când asistați la asta într-o constelație, puteți observa cine este în contact cu mișcările sufletului și cine nu a ajuns să simtă această legătură. Această mișcare este dincolo de orice gândire și dacă i te abandonezi, te va conduce spre o soluție bună. Când ne confruntăm cu situații dificile, ne este de ajutor să putem renunța la credințele și valorile și la modul nostru de a gândi, concentrându-ne pe atingerea unui alt nivel – pe care îl numesc „vidul gol" – și avem încredere că mișcările sufletului ne pot ghida. Tot ce are legătură cu o anumită chemare provine din aceste mișcări profunde ale sufletului. Este dincolo de planurile noastre.

Scopul vieții

Întrebarea – care este scopul vieții – pornește de la presupunerea că viața nu are un scop în și prin sine însăși, ci are nevoie să i se atribuie un scop. Și cu toate acestea viața apare, se desfășoară și este valoroasă pur și simplu pentru că este, nu datorită a ceva în mod special. Viața este valoroasă așa cum

este. O persoană care nu este împăcată își va pune această întrebare. Întrebarea nu apare dacă persoana este împăcată cu sine însăși.

La maturitate sau atunci când ajungem la finele unui proces, această întrebare devine depășită. Viktor Frankl a fost preocupat de scopul vieții. Pentru foarte mult timp nu l-am înțeles. Totuși, recent, Jeffrey Zeig a scris un necrolog despre el în care a pomenit despre una din discuțiile pe care le-a purtat cu Viktor Frankl. Dintr-o dată am înțeles că Frankl vorbea despre scop așa cum eu vorbesc despre „a fi în rezonanță". Cel care este în rezonanță cu viața a găsit împlinire. Viața este în rezonanță. Dar adesea „Eul" nu este. „Eul" doar crește treptat în mișcările vieții și doar prin intermediul lor ajunge în rezonanță cu viața. Și din acest punct întrebarea legată de scopul vieții devine inutilă.

Gemeni

Aceasta este o afirmație a unei doamne doctor al cărei soț este de asemenea doctor: „Aș vrea să adaug ceva la ceea ce tocmai ați afirmat. Ultimul nostru copil a avut un geamăn identic. În a șasea lună de sarcină, fratele lui a murit în uter.

Eu și soțul meu am putut urmări cu ajutorul scanerului cu ultrasunete cum bătăile inimii copilului pe moarte încetineau. Atunci, fratele lui geamăn viu l-a îmbrățișat și nu i-a mai dat drumul decât după ce a murit. Apoi s-a retras complet în cealaltă parte. Pentru mult timp, a stat în liniște, cu greu se

întrezărea vreo mișcare. Se putea constata că el era bine și în viață, dar nu s-a mișcat prea mult în lunile ce au urmat. Nici nu a mai crescut, astfel că ne-am temut că nu se va naște sănătos, pentru că a rămas foarte mic. Cu toate acestea, sarcina a durat mult peste termen, ca să fiu mai precisă patru săptămâni mai mult. Copilul a luat în greutate în ultimele săptămâni până când a ajuns la greutatea normală.

Copilul supraviețuitor nu a ocupat nici un pic spațiul pe care-l ocupase anterior fratele său. Am putut constata clar acest lucru pentru că sarcina era avansată. Burta mea era strâmbă. Copilul supraviețuitor, poartă astăzi pe lângă numele lui și prenumele pe care ar fi trebuit să le poarte fratele său."

A fi în serviciul

Am o anumită imagine a sufletului. Imaginea mea este că suntem în el mai degrabă decât că îl posedăm, așa cum se crede în gândirea curentă. Acest mare suflet, sau orice ar fi el, direcționează și preia individul în serviciul său, după cum dorește. Unii au sarcini plăcute, alții au sarcini foarte dificile sau grele. Unii au sarcini de vindecare iar alții de distrugere, sarcini teribile. Toate sunt în serviciul a ceva mai mare. În fața marelui suflet ele sunt la fel. Nimeni nu rezistă în fața marelui suflet.

Există unii oameni care cred că lumea le-a fost încredințată, ca și cum ar sta în puterea cuiva să distrugă lumea sau să salveze lumea după bunul plac. Toți aceștia sunt deconectați de la cursul vieții.

Un terapeut faimos, referindu-se la ideea că suntem pironiți în destinul nostru oricare ar fi el și oricât de mult l-am înțelege ca pe o misiune personală, afirma: „Fiecare individ găsește frecvența care este potrivită pentru el." Când a descoperit-o, acest lucru îi aduce mulțumire și satisfacție, indiferent care este sarcina lui.

Asta are consecințe nebănuite asupra atitudinii cu care ne uităm la agresori și victime. Ei sunt ambii în serviciul marelui suflet, oricât de greu ar fi de acceptat acest lucru. Așa numiții „oameni buni" sau așa numiții „oameni răi" sunt chemați „în serviciu" în același mod. Această înțelegere face să dispară oricare sentiment de superioritate sau aroganță. Când cineva este în rezonanță în acest mod, acea persoană poate respecta pe fiecare și pe oricine, dar mai presus de toate, pe sine însuși.

Din acest punct, putem vedea că toate destinele sunt implacabile. I-am spus odată unui prieten, un cunoscut psihanalist: „Hitler a fost trimis de Dumnezeu." Acesta ar fi o concluzie normală a unei astfel de gândiri. Poate fi dificil de digerat. Și acest prieten mi-a spus că a citit o carte scrisă de un coleg de cameră de-al lui Hitler. Cartea se numește: „Prietenul meu Hitler". Nu am citit-o personal, știu doar ce mi-a povestit prietenul meu. În ea se spune că în tinerețe, pe când locuia în Austria, Hitler s-a dus la opera lui Wagner „Rienzi, liderul oamenilor". După încheierea spectacolului s-a plimbat toată noaptea prin oraș strigând: „Asta este soarta mea". Și așa a fost. A părut implacabilă pentru el.

Când avem această înțelegere, devenim smeriți și acceptăm lumea așa cum este, fără să pretindem s-o îmbunătățim, ca și cum marele suflet nu ar aranja lucrurile funcție de măsura lor. În realitate suntem doar parte din aceste procese mărețe.

Când adopt o astfel de atitudine interioară pot aborda boala, moartea, accidentele și alte destine grele în mod diferit, fie că sunt persoana afectată, fie că sunt terapeutul care sprijină. Când acționăm în acord cu lucrurile așa cum sunt ele, oferind doar ceea ce este permis în relațiile noastre, și când suntem conștienți de propriile limite, atunci putem fi împăcați.

***

Am convingerea profundă că fiecare slujește în acest fel. Nimeni nu se poate ascunde sau nu poate rezista, și nici măcar nu poate deveni vinovat. Când cineva poartă o vină și asta este prevăzut în proces. Este greu de crezut, dar când persoana care este vinovată înțelege lucrurile din această perspectivă și când își acceptă destinul împreună cu consecințele care au apărut ca urmare a faptei lui – asta este de asemenea parte din proces – abia atunci ea poate intra în rezonanță. Chiar și ca persoană vinovată sau care a produs rău. Și atunci problema responsabilității devine inutilă. Nu este în libertatea noastră faptul de a fi buni sau răi. Așa numita persoană bună are poate parte de un destin mai ușor, dar ea nu este superioară. La un nivel mult mai profund există o înțelegere elementară între oameni. Toți suntem egali. Toți suntem în slujba, toți ne

naștem și ne îndreptăm către moarte. Pot simți empatie față de toți și de fiecare atunci când le stau alături. Am compasiune pentru răufăcător, pentru bolnav, pentru cel măreț. Și le stau alături. Din acest acord și simț al faptului că suntem la fel apare forța care poate genera un efect bun.

Comemorare la Auschwitz

Participant: În această zi, acum cincizeci de ani, Auschwitz a fost eliberat. Au existat multe victime și mulți agresori. Și acum există mulți fii, fiice și nepoți ai acestora. Și aceștia la rândul lor vor avea descendenți. Puteți să ne spuneți dacă și cum se va manifesta acest fapt de-a lungul timpului și în viața și comportamentul celor care vor urma?

Hellinger: Nu pot răspunde la această întrebare decât cu exemple concrete, reprezentând familia unei astfel de persoane. Generalitățile nu sunt de folos în acest caz, pentru că diferențele sunt enorme. Aș vrea să avertizez împotriva agitării voite a trecutului. Altfel viii devin ca morții și morții devin ca viii. Totul este răsturnat cu susul în jos și asta este împotriva cursului vieții.

În spatele acuzării publice a agresorilor și a avertismentelor de a nu da uitării aceste crime astfel încât ele să nu se mai repete în cursul istoriei, stă ideea potrivit căreia ceea ce s-a întâmplat a fost în mâinile noastre, și în puterea noastră de a fi evitat sau îndreptat. În opinia mea însă, aceasta este o trufie – că astfel de evenimente monumentale cum

au fost cele două războaie mondiale ale secolului douăzeci ar fi putut fi evitate, sau că ar putea cineva preveni războaiele viitoare, doar dacă am gândi diferit. Asta este ca și cum ne-am crede omnipotenți, asemeni lui Dumnezeu. Și astfel de percepții vătămează sufletul.

Mai este ceva de luat în considerare. Având astfel de idei, am putea simți că suntem persoane mai bune decât agresorii. Cu toate acestea, agresorii înșiși au comis acele abominabile crime pentru că în sufletul lor au simțit că sunt mai buni și mai merituoși decât persoanele pe care le-au persecutat. Prin asumarea unei atitudini de superioritate și acuzându-i, sunt în pericol de a deveni eu însumi asemenea lor, cu alte cuvinte să devin unul din noii persecutori. Și astfel, acest tip de gândire este periculos pentru toată lumea.

Acum vorbesc la modul general. În „Scrisorile mele terapeutice", am remarcat o scrisoare pe care o scrisesem unei femei evreice, care fusese închisă într-un lagăr de concentrare. Dorea să țină o mică cuvântare cu ocazia zilei în care era comemorată retragerea dreptului de a practica medicina doctorilor evrei din München.

Mi-a trimis o schiță a prelegerii cu rugămintea de a-mi exprima părerea. Prelegerea sa era plină de acuzații. În replică, i-am scris ceva de genul: Este firesc să experimentăm durerea. Când, așa cum mi s-a întâmplat și mie recent, cineva vizitează muzeul memorial al victimelor Holocaustului din Ierusalim și vede fotografiile, plânge. Oamenii stau acolo și

plâng. Dar dacă cineva vine la mine și îmi spune: „Da, dar tu ești neamț...", atunci nu mai sunt capabil să plâng. Acuzațiile împiedică exprimarea durerii. Am trăit ceva similar în cazul Hiroshimei. Acolo oamenii merg la muzeul memorial al victimelor bombei atomice și este la fel. Oamenii stau în fața lui, iar lacrimile le curg pe obraji. Și eu am plâns. Dar dacă cineva ar spune unui vizitator american, „Dar tu ești american...", atunci el nu va mai fi capabil să plângă. Aceia care acuză răpesc ceea ce este cu adevărat singurul răspuns potrivit și anume exprimarea durerii. Când cineva își exprimă durerea nu există trufie. Doliul este cel care vindecă.

Comemorarea care încheie și unifică

M-am gândit îndelungat la interconexiunea dintre vii și morți. Anul trecut, cu ocazia târgului de carte de la Frankfurt, a avut loc o discuție despre comemorare. Această discuție m-a întristat deoarece a fost atât de superficială și nu a ajuns nici pe departe la ceea ce se întâmpla cu adevărat la un nivel mai profund. În cartea mea „Rămas bun", am explorat legătura ,dar și mie mi-a scăpat ceva important. În consecință, am reflectat asupra modului adecvat de a comemora – comemorarea care servește vindecării. Acest tip de comemorare aduce cu sine și o încheiere prin unificarea a ceea ce cândva a fost separat din cauza durerii inițiale.

Când cineva a trecut printr-o situație foarte traumatică ca și copil, emoțiile cauzate sunt adesea

respinse datorită mecanismului de auto-protecție. Psihanaliza a arătat cât este de important să aducem la lumină ceea ce a fost reprimat. Dar experiența a arătat, de asemenea, că doar prin aducerea la lumină a situației nu ajungem neapărat să găsim și o soluție. Este necesar un pas în plus. Persoana respectivă trebuie să fie în acord cu tot ceea ce s-a întâmplat fără să-și mai dorească ca lucrurile să fi stat diferit. De exemplu, să ne imaginăm o persoană care a suferit un accident grav și care a rămas parțial paralizată. În acest caz evenimentul este reamintit oricum. Nu e nevoie ca el să fie adus la lumină. Dar nu poate fi găsită o soluție până când persoana nu acceptă ceea ce s-a întâmplat, fără regrete. Acesta este un pas foarte dificil. Dar contrariul lui este și mai rău. Imaginați-vă ce s-ar putea întâmpla dacă persoana nu ar accepta și ar continua să regrete accidentul.

Dacă, totuși, reușește să își accepte paralizia – pe care oricum nu o poate schimba – astfel încât lucrurile să fie așa cum sunt, atunci atinge o profunzime și o anumită forță în sufletul său, pe care alții nu le pot atinge decât dacă ar trece printr-o experiență similară și ar fi capabili să o accepte în totalitate.

Același lucru este valabil și atunci când ne referim la victimele lagărelor de concentrare. Supraviețuitorii și noi înșine, trebuie să avem forța de a accepta ceea ce s-a întâmplat altfel devenim deconectați de ceea ce s-a întâmplat. Această acceptare nu poate apărea decât atunci când putem

vedea situația ca făcând parte din ceva mai mare, pe care nu-l înțelegem.

Avem o dorință profundă de a fugi de ceea ce este teribil și de a nu avea parte de el în existența noastră. Dar în realitate ceea ce este „teribil" reprezintă, de fapt, temelia oricărui lucru și asta susține existența noastră. Numai persoana care poate accepta ceea ce este teribil, este liberă.

O experiență pe care am trăit-o la Centrul Holocaustului din San Francisco m-a făcut să realizez asta. O femeie în vârstă m-a abordat. Pe când era copil, a fost închisă în lagărul de concentrare de la Dachau. Mi-a povestit o scenă în care zăcea pe podea și un ofițer SS i-a pus piciorul pe stomac și apoi a împușcat copiii care stăteau lângă ea. Asta mi s-a părut unul dintre cele mai oripilante lucruri pe care aș fi putut să mi le imaginez. Și totuși, în acel moment, a avut parte de o experiență extrem de plină de semnificații. Brusc s-a simțit ca și cum ar fi fost separată de tot ceea ce se întâmpla. Și atunci a fost cuprinsă de un sentiment profund de fericire iar teroarea și durerea nu au mai putut-o atinge. Ea a spus: „Dacă cineva mi-ar fi pus un cuțit la gât nu l-aș fi putut simți." În acel moment ea era în conexiune cu ceva mai mare, ceva care includea și cuprindea oroarea. Și din acel moment acest sentiment a însoțit-o. Și a mai spus: „L-am acceptat pe Hitler în mine, pe agresorul în mine. Sunt împăcată cu asta. Și nimic nu mă mai impovărează."

Ceea ce spun aici despre victime este valabil de asemenea și în cazul agresorilor. Agresorii sunt de

asemenea conectați cu ceva ce este peste puterile lor și dincolo de ei. Ei sunt în serviciul acestuia. Și asta vedem în multe constelații. Când cineva se lasă condus de mișcările sufletului în astfel de constelații, putem observa că la un nivel profund că victimele și agresorii sunt conectați. Ei devin egali unul cu altul. Din acel moment victimele nu mai sunt victime și agresorii nu mai sunt agresori. În fața a ceea ce se desfășoară între victime și agresori, ceea ce este viu se retrage. Și atunci apare împăcarea.

Criminalii sunt atrași către victimele lor

Un criminal se supune mișcărilor sufletului în constelații. El este atras către cei morți, către victimele lui. Acolo își găsește liniștea. Nimeni nu trebuie să-l împiedice să urmeze această cale. Când îi recunoaște pe cei pe care i-a omorât și îi privește în ochi, nu se poate abține să nu îi urmeze. Asta nu înseamnă că un criminal trebuie să moară sau să se sinucidă, ci trebuie să conștientizeze că prin fapta lui el aparține acestor morți.

Mulți criminali din vremurile naziste se simțeau puternici și măreți. Asta se vede uneori în constelațiile care îi privesc pe descendenții lor. Când li se cere, însă, să se așeze lângă victime, deodată se rușinează și devin mai smeriți. Doar atunci poate începe mișcarea către cei morți și ei își pot găsi liniștea. Asta arată de asemenea că descendenții sunt eliberați de impulsul de moarte, pe care îl aveau în locul criminalului.

Am văzut totuși și situații în care criminalul persista în a rămâne fidel primatului propriului adevăr. În acest caz, descendenții trebuie ajutați să se îndepărteze de criminalul și să se lase în voia a ceva mult mai mare decât ei.

Pace pentru agresor și victimă

Trebuie să fim atenți la dorința de a cunoaște care este judecata corectă cu privire la criminali și victime, ca și cum noi am avea dreptul să judecăm. Putem primi câteva indicii din ceea ce se întâmplă în constelațiile de familie, dar nu putem să le verificăm. Când spun „criminalul este atras către victimă", asta arată că știu că această crimă este un fapt adevărat. Dar nu asta este problema aici. În constelațiile de familie problema este de a găsi o soluție pentru încălcirea în care sunt prinși descendenții agresorului.

Este important să înțelegem că un criminal nu poate fi eliberat de vinovăția lui, chiar dacă el sau ea au fost foarte tineri. Terapeutul trebuie în primul rând să se uite la victimă. Singura măsură disponibilă este aceea de a-i permite criminalului să se uite la victimă. Din acel moment poate începe o mișcare către victimă. Dacă această mișcare izbândește, criminalul își poate găsi liniștea alături de ea.

Binele și răul

Ne înșelăm atunci când credem că suntem liberi și, în consecință responsabili de acțiunile noastre și

în control asupra propriei noastre sorți. Prin această presupunere nu facem altceva decât să ne păcălim și mai rău și să gândim că ar exista bine și rău și că avem posibilitatea de a alege între cele două.

Când ne uităm la familii, putem observa că acest lucru nu este adevărat. Victimele din lagărul de concentrare, indiferent cât de nevinovate au fost, nu și-au putut schimba soarta indiferent de cât de multă bunătate dădeau dovadă. Criminalul nu are nici el nici cea mai mică putere de a-și schimba destinul pentru că și el este amestecat într-o încurcătură sistemică. Cu toate acestea, noi *suntem* cu toții responsabili de acțiunile noastre. Dar este greșit să facem o distincție între oameni. Să spui că această persoană avea libertate totală de a schimba sau de a se fi schimbat dacă era nevoie și că prin urmare *ea* trebuia să-și asume responsabilitatea, este eronat. Ea nu era liberă. Ea era într-o încurcătură sistemică. Și cu toate acestea, ea *este* responsabilă și trebuie să suporte consecințele. Numai atunci când ne însușim această perspectivă asupra lucrurilor putem intra în rezonanță cu forțele cele mai adânci. Și atunci ceea ce ne imaginam a fi lupta contra răului, încetează.

Ideea că lumea trebuie să fie altfel de cum este și că destinul este în mâinile noastre merge prea departe. Destinele grele, inclusiv cele ale criminalilor, sunt în slujba marelui tot. Putem să ne dăm seama de acest lucru, dar nu avem cum să îl înțelegem în totalitate. Și aș include în această situație și destinele foarte cumplite. Atunci își pierd forța de a-i face pe ceilalți să se teamă în fața lor.

Mulți oameni stau pe mal și-i judecă cursul fără ca ei să fi intrat măcar o dată în râu. Numai cei care s-au afundat în apă știu și sunt capabili să vorbească despre ea.

A face pe eroul fără a-ți asuma riscurile

Rezistența în fața acestei profunde înțelegeri a destinului și a ideii de a fi în slujba marelui tot este legată de identificarea cu „eroii și victimele". Luptătorul pentru eliberare care se angajează în rezistență, de exemplu, simte că este îndreptățit să se simtă superior, cu o minte superioară și valoroasă, fără ca în viața lui să fi suferit, și fără ca acestuia/acesteia să i se fi cerut să dea dovadă de curaj și să-și asume riscuri. O asemenea „identificare goală" apare fără ca cineva să-și fi confruntat fricile cele mai ascunse, slăbiciunea sau vulnerabilitatea. Conștientizarea acestora (a fricilor n.e.) nu se face prin discuții, ci prin acceptarea profunzimilor destinului unei persoane, cu sufletul smerit datorită experienței.

Cu respect față de suflet

Aș vrea să spun ceva legat de atitudinea terapeutică, pentru că o consider importantă. Apreciez modul în care lucrez ca fiind unul fenomenologic. Asta înseamnă că terapeutul urmează realitatea așa cum ea se arată la un nivel superficial – ceea ce spune clientul, cum îi pare

aceasta și așa mai departe – dar în același timp, terapeutul permite influența câmpului înconjurător, care e ascuns. Acest tip de atenție alertă nu este orientată, nici direcționată către un anumit punct; ci mai degrabă este deschisă către orizont fără să caute ceva anume. Deci terapeutul nu are intenții. De exemplu, nu vrea să vindece. De asemenea nu se teme de ceea ce poate să apară, fie că este vorba despre moarte sau sfârșit, vindecare sau viață, în funcție de client. Terapeutul acceptă ceea ce este. Asta înseamnă că, în sufletul lui, el este în rezonanță cu lumea așa cum este, cu destinul așa cum este, cu viața și cu moartea. Terapeutul nu acționează pentru că dorește să lupte împotriva a ceva sau să îmbunătățească ceva. El este în rezonanță.

Din acest „a fi în rezonanță", adesea apare un insight, ca un dar. Apare din situația imediată și din ceea ce vine din spatele ei. Și, prin urmare, este ceva esențial și are legătură cu ceea ce este important în acel moment. Și întotdeauna e îndreptată spre soluția pentru client. Orice întrebare de curiozitate, cum ar fi „ce se întâmplă mai exact?", nu face altceva decât să distragă atenția de la întreg. Și atunci nu mai ești capabil să vezi.

Pentru mulți dintre terapeuți asta înseamnă adoptarea unei poziții complet diferite. Aceia care sunt obișnuiți să întrebe, să analizeze și să descopere exact ceea ce a fost, trebuie să renunțe la aceste idei dacă doresc să lucreze fenomenologic.

Asta cere ca terapeutul să nu lucreze cu „Eul" clientului, ci mai degrabă cu sufletul lui. Și când

spun suflet nu mă refer la sufletul individului, ci la acel suflet de care este îmbrățișat clientul.

Acestea sunt, bineînțeles, doar imagini, dar putem observa în ce mod trebuie să difere atitudinea fundamentală, pentru a putea lucra în acest fel.

Și mai este ceva demn de menționat: lucrăm aici cu ajutorul constelațiilor, dar numai până într-un anumit punct. Dincolo de acesta, lucrul depășește constelațiile de familie. De exemplu, soluțiile și frazele vindecătoare nu apar doar din constelații. Ele apar urmare a cunoașterii mișcărilor iubirii în suflet, a ceea ce mișcă persoana în străfundurile ființei ei.

Prin urmare, trebuie să fim atenți la diferitele modalități de a proceda. De exemplu, adesea când avem de-a face cu izbucniri violente ale emoțiilor ni se poate face frică. Iar terapeutul simte imboldul de a suferi alături de client. Dar, în secunda în care se întâmplă acest lucru, forța terapeutului este compromisă. În loc să lase să se întâmple acest lucru, terapeutul are nevoie să accepte suferința clientului, în calitate de observator al procesului, ca fiind cineva care e la îndemână.

Un exemplu frumos al unei astfel de abordări regăsim în Vechiul Testament. În povestea lui Iov, care stătea pe o grămadă de bălegar. Pierduse totul și se simțea groaznic. Acesta este momentul în care prietenii au venit la el, s-au așezat la o oarecare distanță de el și timp de o săptămână nu au scos nici un cuvânt. Asta însemna că pur și simplu erau alături de el. Asta cere forță. E ușor să sari în ajutor și să dai sfaturi. E ca atunci când cineva spune clientului

„Acum lasă să iasă ceea ce simți". O astfel de invitație e ieftină. Și nu duce la nimic.

Prin urmare, terapeutul, trebuie să rămână centrat în sine, să îndure suferința și să observe ce se desfășoară sub ochii săi. Sunt foarte multe lucruri de care trebuie să se ferească, cum ar fi anumite emoții care pot induce slăbiciune. Orice emoție care induce slăbiciune împiedică apariția soluției. Acesta este motivul pentru care adesea le spun clienților „rezistă emoțiilor care te slăbesc și rămâi în forța ta." „Abține-te , stai drept și centrează-te pe întreg!" „Vorbește cu voce normală!" sau „Nici un sunet!" Toate aceste instrucțiuni ajută clientul să se centreze și-i dau forță, forța cu care să continue.

A asculta mesajul sufletului

Sufletul se mișcă pas cu pas – de aceea terapeutul face doar câte un pas, pe rând. Apoi sufletul își continuă singur munca. Atunci când este momentul să facă un al doilea pas, sufletul îl acompaniază pe terapeut mai departe. Astfel, întreruperea este o măsură terapeutică care redă forța sufletului. Nu numai terapeutul este cel care depune efort, ci și sufletul. Când sufletul dă un nou semnal, atunci terapeutul poate să continue. El răspunde la mesajul sufletului. Și astfel ei rămân în dialog.

Igiena sufletului

Asta este ceva diferit de igiena corpului, dar amândouă merg împreună. Igiena sufletului se referă la faptul că acesta trebuie să se știe parte din marele tot și să conștientizeze acest mare tot. Prima oară, desigur, suntem legați de familia căreia aparținem, apoi grupului de rude și locurilor cărora aparținem. Din lucrul în constelații vedem că sufletul ajunge dincolo de noi, că noi suntem cei conținuți de el și nu suntem noi cei care îl conținem.

Igiena sufletului ne cere să ne adaptăm acestui mare suflet: de exemplu, să învățăm să înțelegem că ne ghidează spre bine sau, dacă nu-i înțelegem regulile sau le nesocotim, către boală.

Detașarea

Participant: Mă întreb cum poate cineva să-și trăiască viața fiind permanent centrat, pentru că mie îmi pare că din asta apare sentimentul de detașare, nu-i așa?

Hellinger: Tradiția în spiritualitatea vestică se referă la practicarea unei atitudini de detașare. Această retragere a sinelui stă la baza atitudinii fundamentale a stoicilor. Pentru persoana care se dă un pas înapoi și se centrează, totul este egal, binele și răul, viața și moartea. El este împăcat cu tot. Dar din când în când, trebuie să ieși din detașare, la un carnaval de exemplu. E necesar.

Procesul învățării nu se ridică la nivelul bogăției sufletului

În constelațiile de familie lucrează forțe pe care nu le înțelegem. Eu nu le înțeleg. Cu toate acestea există câteva încercări de a le explica, de exemplu prin câmpurile morfogenetice. Sentimentul meu este însă, că dacă aș încerca să le cercetez mai îndeaproape, asta mi-ar diminua din forța lucrului. Dorința mea ar fi atunci să scot la lumină prin explicații anumite secrete la care nu am acces în mod real.

A rămâne pe poziție însă, atunci când mă aflu în fața unui secret, este cred, cea mai importantă sursă de forță pentru terapeut. Secretele morții, de exemplu, nu pot fi pătrunse; nici secretele sorții, ale legăturilor sau ale ispășirii cuiva pentru un alt membru al familiei, sau ale faptului de a fi în serviciul a ceva necunoscut. Acestea nu sunt înțelese și se prezintă în fața noastră cu limite în fața cărora trebuie să rămânem nemișcați.

Această abținere și rămânere în nemișcare la graniță cere o forță extraordinară, mai ales la început. Golul palpabil dintre secret și noi este dificil de îndurat. Căutăm explicații pentru a preveni amenințarea care vine din ceea ce este secret.

Dar e ciudat cum cineva căruia i s-a pus un diagnostic pentru starea în care se află, adesea se simte mai bine chiar dacă diagnosticul nu e bun, pentru că dintr-o dată există o explicație pentru ceea ce era inexplicabil. O parte din rolul religiei este, de exemplu, să explice inexplicabilul sau să dezvăluie și înțeleagă un secret care, în ultimă instanță, trebuie să rămână ascuns și de neatins.

Atitudinea de a rămâne nemișcat este în acord total cu ceea ce este secret. Din respectul pe care cineva îl acordă acestui secret, ceva izvorăște din chiar ceea ce este ascuns. Adesea cuvinte sau soluții vin la mine ca niște daruri pe parcursul lucrului pentru că rămân nemișcat în fața a ceea ce este secret. Rămânând centrat în fața graniței, ceva iese la lumină din întuneric, ceva care ajută: următorul pas sau o soluție sau orice.

Când încep o constelație de familie nu știu unde o să mă ducă. Fac primul pas, aștept, ajung la o graniță, și nu știu cum să continui, când, dintr-o dată, ceva strălucește ca un fulger, o cale de a continua, venită din această atitudine de abținere și rămânere în nemișcare. Uneori este atât de neașteptat, încât te sperie, iar alteori pare periculos. Dar, ca să stai să te întrebi în acel moment, „S-o fac sau să n-o fac?" este ca și cum ceri ceva de la secretul respectiv – și atunci acel ceva care a apărut se retrage imediat și eu îmi pierd din forță.

Prin urmare, ceea ce apare pe neașteptate are legătură tocmai cu faptul că terapeutul, în mod deliberat nu vrea să știe. Curajul și posibilitatea de a continua în mod suportiv vin din acest „nu vreau să știu" și din faptul de a fi pregătit să rămâi nemișcat în fața a ceea ce este secret și în fața forței pe care nu o putem înțelege. Această concepție nu se regăsește absolut deloc în ceea ce este acceptat în practica psihoterapeutică și complet în opoziție cu instruirea psihoterapeutică.

Sigur, poți învăța câteva reguli despre constelațiile de familie, pentru că anumite tipare se repetă. Pot să le aplic pentru că le cunosc. Dar, dacă încerc

să mă bazez pe ele, încetez să mai fiu conectat la forța profundă și nu am șanse să ajung prea departe. Ceea ce este fundamental, șocant și transformator poate apărea dacă și numai dacă individul are capacitatea de a se da un pas în spate. Dacă de exemplu, cel care stă lângă mine este copleșit de emoție când îl iau de mână, acest lucru nu se întâmplă pentru că l-am luat de mână, ci pentru că are încredere că acest lucru nu mă sperie. El este pe mâini sigure pentru că eu sunt lipsit de intenții și sunt golit pe dinăuntru.

Acesta este aspectul esențial al acestei terapii. Nu constă atât în a o învăța ca pe o tehnică. Nici o învățătură nu poate fi pe măsura comorilor sufletului.

Despre soartă

Următorul interviu a fost înregistrat pentru televiziunea bavareză. Întrebările au fost puse de Dorit Vaarning.

Conștiință și soartă

Soarta a fost, în mod tradițional, înțeleasă ca fiind o putere mai mare care ne influențează viețile. Care este viziunea dvs. asupra sorții?

O persoană își urmează adesea soarta orbește, fără chiar s-o știe. Dacă te uiți la acest fapt mai atent, îți devine clar că soarta este dictată de o conștiință colectivă inconștientă. Această conștiință este cunoscută doar prin efectele ei. Tragedia antică greacă ne ilustrează din plin acest fapt. În tragedia greacă, eroul își urmează conștiința pentru că el consideră că, în acest fel, va ajunge să dobândească ceva măreț și bun. Cu toate acestea, el se înșeală pentru că dincolo de conștiința lui personală, conștientă, operează o altă conștiință – conștiința colectivă care este guvernată de reguli aparte. Conștiința conștientă este reprezentată în tragedia greacă de erou. Conștiința colectivă inconștientă este reprezentată de zei. Efectele conștiinței colective sunt

atribuite zeilor. Soarta apare din împletirea acestor două conștiințe și se înfățișează sub o formă care nu mai poate fi controlată de noi atâta timp cât eșuăm în a înțelege efectele conștiinței inconștiente.

Care este, mai precis, natura conștiinței mele și cum mă influențează?

Conștiința este resimțită ca un simț cu ajutorul căruia percepem, în mod direct, de ce anume avem nevoie pentru a aparține. Este înrudită cu simțului echilibrului: îndată ce deviem de la cursul normal ne simțim amețiți și această amețeală ne determină să ne corectăm comportamentul imediat, astfel încât să revenim la echilibru și să rămânem în siguranță. Conștiința personală funcționează în același mod. În clipa în care cineva se abate de la ceea ce este valorizat în familia sau în grupul său, atunci are toate motivele să se teamă că poate pierde dreptul de a aparține, din cauza faptelor lui, și este cuprins de conștiința rea. Și pentru că a avea o conștiință rea este atât de incomod, asta îl determină să-și schimbe comportamentul astfel încât să poată aparține din nou. Acesta este modul în care operează conștiința personală, deși, în mod clar, aceasta este doar una dintre funcțiile ei.

Conștiința colectivă, pe de altă parte, nu este restrânsă la conștiința personală. În schimb afectează mai mult de un membru al acelei familii sau colectivități. Această conștiință cuprinde copiii, părinții, frații părinților, bunicii, uneori unul sau mai

mulți dintre străbunici și pe oricine care, prin suferința lui sau prețul plătit, le-a fost de folos altora în cadrul sistemului. În cadrul grupului sau sistemului, conștiința colectivă se asigură că nimeni nu este pierdut.

Astfel, dacă unul din membrii grupului nu este recunoscut, este condamnat sau uitat, atunci conștiința colectivă are grijă ca acea persoană să fie reprezentată mai târziu de un alt membru al familiei. Acest membru al familiei care apare mai târziu preia soarta persoanei din trecut, fără să fie conștient de acest lucru. Dacă un membru al familiei este ales de conștiința colectivă să reprezinte persoana exclusă, atunci acest lucru este ca un destin pentru acel membru, dar fără ca el să înțeleagă legătura.

Dar dacă cineva este conștient de felul în care lucrează conștiința colectivă, atunci acel cineva se poate elibera de soartă. Membrul care a fost dat deoparte sau exclus este luat înapoi în sânul familiei sau al grupului în sensul în care este onorat și i se dă înapoi locul care i se cuvenea. Și atunci nu mai este necesar ca cineva să poarte pe umeri destinul său.

Aș vrea să vă rog să vorbiți puțin mai mult despre legile naturale care guvernează sistemul familiei.

Conștiința personală

În ceea ce privește conștiința personală conștientă, există trei cerințe. De fapt, aceste trei cerințe formează conștiința personală.

Prima cerință este aceea a dreptului de a aparține. Conștiința veghează asupra dreptului de a aparține. Dacă fac ceva care îmi pune în primejdie dreptul de a aparține, atunci am o conștiință rea, care mă va presa să-mi schimb comportamentul, astfel încât să îmi re-stabilesc dreptul de a aparține. Inocența din această perspectivă este înțeleasă ca nefiind altceva decât atitudinea: „Sunt sigur că am dreptul să aparțin." Și vinovăția este înțeleasă ca nefiind altceva decât „Mă tem că mi-am pierdut dreptul de a aparține".

A doua cerință este legată de echilibrul între a da și a primi. Această cerință face posibil schimbul între membrii unui sistem. Se află în strânsă legătură cu nevoia de a avea dreptul de a aparține, și prin urmare se manifestă astfel: "Dacă am primit ceva bun, atunci simt nevoia să echilibrez acest fapt. Pentru că simt că aparțin și mă simt bine, dau puțin mai mult decât am primit." Cealaltă persoană va face la fel, conform principiului reciprocității – dă înapoi un pic mai mult decât a primit. În acest fel schimbul crește iar relația devine mai profundă.

Dar acest impuls de a echilibra schimbul, are și aspectul negativ. Dacă cineva m-a rănit, voi simți la rândul meu nevoia de a-l răni. Totuși, pentru că mă simt îndreptățit, îl voi răni un pic mai mult decât m-a rănit el. Prin urmare el se va simți îndreptățit să mă rănească din nou și în acest fel, schimbul vătămător crește. Asta duce la nevoia de a face dreptate și răzbunarea este atât de puternică încât nevoia de a aparține este adesea sacrificată de dragul ei. Multe

conflicte și neînțelegeri între popoare și națiuni escaladează din cauza nevoii de dreptate și răzbunare.

A treia cerință este nevoia de ordine, care presupune respectarea anumitor reguli ale jocului. Dacă o persoană le însușește, ea se simte cu conștiința curată, altfel simte că trebuie să fie penalizată. Prin urmare, acestea sunt cerințele fundamentale ale conștiinței personale conștiente.

Conștiința colectivă

Aceleași reguli guvernează și conștiința colectivă, dar într-un mod cu totul diferit. În acest caz ele nu sunt preocupate de individ, ci de colectiv.

Conștiința colectivă are nevoie ca toți membrii ei să aibă un drept egal de a aparține. Aceasta nu este o nevoie individuală. Este o nevoie colectivă. Asta înseamnă că dacă un membru al familiei sau al grupului este exclus, această conștiință va încerca să repună acea persoană în drepturi, astfel că ea va fi reprezentată de un alt membru, așa cum am arătat deja.

Desigur, conștiința are de asemenea nevoia de echilibru. Astfel trebuie înțeles că repunerea în drepturi a persoanei excluse din grup vine din această nevoie de echilibru. Această conștiință colectivă nu are nici o milă pentru acei membri care apar mai târziu în sistem și sunt aleși să reinstaureze dreptul cuiva de a aparține sau de a restabili echilibrul. Ei sunt sacrificați de conștiința colectivă. Și acest sacrificiu îi este atribuit adesea lui Dumnezeu.

A treia cerință pentru ordine este însă de alt tip. Ea cere ca cei care au apărut înainte în sistem să aibă întâietate în fața celor care au apărut mai târziu. Deci, părinții au întâietate în fața copiilor, primul născut în fața celui de-al doilea, și așa mai departe. Dacă această ordine este încălcată, de exemplu dacă un copil se amestecă în treburile părinților săi și încearcă să ispășească pentru vinovăția lor, conștiința colectivă va zădărnici această încercare, drept pedeapsă. Ceea ce este tragic și nu se leagă, este faptul că această conștiința colectivă alege într-adevăr un membru ulterior care să-l reprezinte pe cel care a fost exclus mai înainte dar, tocmai pentru că el reprezintă îi permite să sufere, deoarece a încălcat legea prin care trebuia să dea întâietate membrilor dinainte.

Soartă și libertate

Cum înțelegeți libertatea? Poate o persoană să fie liberă sau asta este o iluzie?

Depinde de context. În ceea ce privește conștiința personală pot să decid pentru sau împotriva a ceva pentru că am o anume înțelegere, chiar dacă limitată. În ceea ce privește conștiința colectivă, inconștientă, nu am această libertate până când nu i-am învățat și înțeles legile. Aceste legi devin vizibile în constelațiile de familie. Aceasta este o metodă în care oameni din afara familiei reprezintă membrii unei familii și sunt poziționați în

spațiu, în relație, într-un anumit fel. Deodată, reprezentanții încep să se simtă precum cei pe care îi reprezintă și pe care nu i-au întâlnit niciodată în viață. Este clar o cunoaștere care merge dincolo de granițele comunicării normale. În constelațiile de familie oricine poate observa cum o persoană poate reprezenta o alta fără să știe absolut nimic despre aceasta până la acel moment. Deci, cu ajutorul acestei metode putem explora legile care țin de conștiința colectivă.

De ceva timp a fost acceptată în domeniul psihologiei ideea că experiențele personale ale unui individ, cum ar fi spre exemplu anumite frustrări, pot inhiba persoana respectivă într-atât de mult încât ele îi vor determina soarta. Dar dvs. sugerați ceva diferit. Cum credeți că se împacă aceste puncte de vedere?

Este absolut clar că suntem influențați de experiențele prin care am trecut. Dar ideea că asta ne restrânge libertatea nu are nevoie de o examinare mai amănunțită. Există oameni care au destine foarte grele și care, cu toate acestea, ajung să dobândească lucruri la care oameni cu destine mai ușoare nu ajung, și asta pentru că ei își iau tărie din ceea ce s-a întâmplat în viața lor.

Din contră, alții care au trecut la rândul lor prin ceva greu sau dificil rămân plini de reproș la adresa persoanei care le-a cauzat răul sau așteaptă mereu o despăgubire. Deci, se văd pe sine ca victime. Dar o

victimă, în acest sens, nu este capabilă să acționeze. Această atitudine devine mai apoi ca un destin pentru această persoană, nu pentru că un asemenea destin le este impus dinafară, ci pentru că ei înșiși reacționează în situația respectivă ca victime.

Este necesar ca un individ să înțeleagă ce anume îi afectează sistemul de familie dacă vrea să capete tărie, astfel încât să-și poată lua soarta în mâini?

Da, este nevoie ca mai întâi să vadă ce anume îi afectează sistemul.

Altfel îi este imposibil să se elibereze?

Trebuie întotdeauna să ne punem întrebarea dacă nu cumva cineva, când își ia soarta în mâini sub influența conștiinței colective, nu poate, de fapt, tocmai prin natura felului în care o ia, să capete forță din acest fapt. Așa cum știm este destul de răspândită credința că merităm să fim norocoși și că avem dreptul la o viață confortabilă, în care totul să meargă așa cum ne-am dorit. Dar asta este o credință foarte superficială.

Măreția umană este complet diferită. Ea provine din ceea ce ar putea să însemne un destin foarte greu. Să vezi destinele grele care apar din conștiința colectivă inconștientă ca fiind doar negative este pentru mine de neconceput. Rezultatele sunt, de departe, foarte variate. Altfel nu ar exista destine

sublime sau destine tragice, care să ne impulsioneze să vedem viața în mod diferit față de cum o concepusem inițial.

Viață împlinită

Care este atunci semnificația vieții?

Semnificația vieții este viața însăși și nimic mai mult. Viața care este gestionată adecvat este semnificativă. O experimentăm ca fiind lipsită de sens doar atunci când eșuăm în a ne confrunta cu ea așa cum este. Semnificația vieții depinde într-o mare măsură de ceea ce individul face cu ceea ce i s-a dat.

Și ce este o viață împlinită?

O viață împlinită, dacă ar fi să o numim așa, este cea în care eu mă simt în rezonanță cu realitatea așa cum este – dacă mă simt în rezonanță cu părinții mei așa cum sunt, cu strămoșii mei așa cum sunt, cu acea cultură în care trăiesc așa cum este, cu destinul meu așa cum este, și de asemenea cu piedicile mele, așa cum sunt, și cu oportunitățile pe care le am.

Cine ascultă ce spuneți ar putea crede că individul nu are nici o șansă să schimbe ceva legat de situația lui și prin urmare nici nu are sens să încerce.

Situația conține în ea și germenele evoluției. Dacă observ asta și am încredere în mișcarea care se dezvoltă, atunci situația mea va putea să evolueze.

Dar uneori se spune: există o cale predestinată pentru fiecare. Cum aș putea să-mi găsesc propria cale interioară?

Oricine simte că are o misiune specială și o abilitate anume. Cineva ar spune că fiecare individ cântă pe propria lui frecvență. Ne simțim bine și împliniți când suntem capabili să o facem. Descoperirea propriei noastre frecvențe nu este simplă, cu siguranță există soluții. Uneori, când încercăm să dobândim ceva ce ne dorim, întâmpinăm obstacole. Atunci este nevoie să ne oprim și să ne reorientăm, până când calea potrivită ne devine clară.

Aceeași întrebare din nou: cum ajung să iau decizia corectă?

Ceea ce este corect, se întâmplă. Înțelepciunea nu este altceva decât abilitatea de a vedea ce este și ce nu este posibil și potrivit pentru mine. Uneori se referă și la abilitatea de a vedea ce este și ce nu este potrivit pentru alții. Înțelepciunea se orientează către întreg. Când cineva își imaginează o situație și încearcă să simtă unde este forța și ce este potrivit, asta duce la slăbiciune și asta nu este ceva just.

Dar uneori avem dorințe și temeri. Temerile ne slăbesc deși au legătură cu ceva just pentru noi, iar dorințele ne duc în direcții care pot să nu fie juste.

Acest tip de temere sau dorință nu izvorăște din suflet. Dacă cineva este în rezonanță, nu se teme. Dacă cineva este în rezonanță, nu are dorințe. Este mulțumit cu ceea ce este. Deci, atunci când cineva este în rezonanță, poate îndura inclusiv o situație foarte dificilă, în timp ce o situație fericită poate fi tratată ca nefiind mai mult decât ceva normal.

Lucrurile la care faceți referire îmi amintesc de o stare spirituală în care cineva poate fi mai mult sau mai puțin independent de realitățile exterioare. Nu este o stare care ne vine natural. Este rezultatul procesului interior. Cum ajunge cineva să atingă această stare?

Există un soi de „cale spirituală", care te poartă departe de viață, de exemplu dacă alegem numai să medităm sau să privim viața ca și cum ar fi un sfârșit. Cei care se sinucid își asumă o atitudine similară. Ei se simt ca și cum viața ar fi în spatele lor și, în consecință, le este indiferentă, dar asta nu înseamnă a fi spiritual. A fi spiritual înseamnă să consimți vieții, așa cum este, vieții obișnuite, cu toate responsabilitățile sale, toate plăcerile sale, toate dificultățile sale, așa cum sunt. Asta înseamnă a fi spiritual, asta înseamnă a fi în rezonanță – nu varianta cealaltă, în care cineva, ca să spun așa se sustrage din obișnuit.

Pentru a putea trăi o viață bună este esențial să aparținem unui grup?

Cineva trebuie să aparțină pentru a se simți bine, dar există multe modalități de a face asta. Pot să simt că aparțin familiei. Atunci sunt sprijinit de familie. Această apartenență este foarte personală. Totuși, dacă rămân blocat în aceasta, atunci propria mea dezvoltare este împiedicată, de exemplu, dacă nu am capacitatea de a recunoaște valoarea altor familii. Când mă căsătoresc și intru în altă familie care are valori diferite de ale familiei mele, dacă nu sunt capabil să le recunosc valoarea, atunci căsătoria mea se destramă. Deci, este esențial să ne extindem limitele sentimentului de apartenență, ceea ce înseamnă, la un moment dat, îndepărtarea, într-o oarecare măsură de familie, astfel încât să fie posibilă dezvoltarea.

Dacă cineva este în legătură cu marele tot, atunci el este în același timp și conectat și singur.

Destin și credință

Poate cineva să se elibereze din propriul destin cu ajutorul credinței religioase, prin credința într-o realitate mai înaltă?

Mare parte din credința că suntem parte din Dumnezeu ne oglindește efectele conștiinței colective inconștiente. Și oglindește, de asemenea, și conștiința personală. Astfel, experiența personală, limitată, este supradimensionată și transferată lui

Dumnezeu. Acest tip de credință are un efect negativ. Ea a dat naștere conceptului de „a fi ales" și conceptului de excomunicare. Majoritatea religiilor împart oamenii în cei sfinți, sau cei care sunt aleși, și cei care nu sunt sfinți sau cei care sunt respinși. Acest lucru reflectă felul în care acționează conștiința personală atunci când face distincția între cei care pot aparține și cei care nu pot aparține. Această diferențiere este validă și importantă pe tărâmul familiei, pentru că este ceea ce ține grupul împreună, dar când este generalizată la nivel global, are efecte devastatoare. Toate războaiele religioase provin din această diferențiere. Dar pentru aceia a căror viziune cuprinde toate grupurile, această distincție nu contează.

Contrar, conștiința colectivă inconștientă oglindește ceva total diferit, în principal faptul că nimeni nu trebuie exclus, și că orice excludere are efecte teribile.

De aceea distincția între Bine și Rău, așa cum este ea operată în religia convențională, are un efect devastator asupra sufletului individului care simte nevoia de a pretinde puritate. Deci, în cele mai pioase familii, ideea unei „oi negre" este creată pentru a se face separarea de rău. Dar această separare nu face decât să scoată în evidență, ca fiind de neconceput, pretenția către puritate a binelui.

În multe religii mistice există ideea că cineva poate dobândi libertatea prin adorarea lui Dumnezeu și renunțarea la sine. Nu ar constitui acest lucru calea individului de a-și depăși destinul?

Pentru mine, personal, nu este cazul. Adorarea ca sentiment – dacă mă dedic în totalitate, atunci sunt liber – aparține din punct de vedere psihologic dorinței de a fi inocent. Sentimentul inocenței nu înseamnă altceva decât: „Sunt sigur că-mi este permis să aparțin." Mișcarea copilului către mamă și tată pentru a se simți sprijinit de ei este pur și simplu transferată în religie. Pentru mine este inacceptabil ca ceea ce este spiritual să fie încorporat în ceea ce este uman și apoi interpretat din această perspectivă.

Dar atunci destinul nu devine o chestiune legată de ce simt despre viață, dacă mă simt liber și în armonie? Și motivul pentru care asta se întâmplă devine complet irelevant. Deci dacă mă simt sprijinit total în sânul lui Dumnezeu atunci viața este bună și pot să-mi depășesc destinul?

Asta este o idee copilărească. Să te adăpostești de realitate înseamnă să rămâi un copil și să nu poți să crești. Pentru a putea trăi viața la maximum, trebuie să ai curajul vinovăției, asta înseamnă curajul de a devia de la ceea ce cere conștiința: deoarece conștiința întotdeauna restricționează. Ea impune excluderea tuturor celor care aderă la alte valori, și asta deoarece conștiința stabilește care sunt valorile în cadrul grupului. Prin urmare, conștiința are întotdeauna darul de a separa. În religie are exact acest efect, în aceea că un grup crede că el are dreptate și îi privește pe ceilalți ca greșind sau înșelându-se. Pentru a putea fi în rezonanță cu o realitate mai vastă

care nu operează această distincție, o persoană trebuie să iasă din aceste percepte și să le lase în urmă.

Destinul și sufletul

Credeți într-o evoluție a conștiinței? Astfel încât oamenii să ajungă progresiv la o cunoaștere mai înaltă, mai cuprinzătoare?

Eu observ că sufletul este progresiv, asta însemnând că există o evoluție în viața umană. Dacă luăm în considerare conștiința personală conștientă, putem vedea că ea este, ca să spun așa, mai tânără decât conștiința colectivă inconștientă.

Ea este rezultatul unui proces evolutiv recent. Faptul că acum este posibilă înțelegerea modului în care interacționează aceste conștiințe este de asemenea, un progres recent. Când cineva se alătură acestor mișcări, atunci el este purtat înainte spre ceva mai mare.

Ce este sufletul?

Sufletul, în latină anima, este ceea ce animă, cu alte cuvinte, ceea ce dă viață. Acest suflet nu este individual. Nu este ceva ce individul posedă. Este ceva din care individul face parte. Acest mare suflet dirijează evoluția. Evoluția este dirijată de ceva omniscient și acela este sufletul. Dacă te abandonezi mișcărilor sufletului, atunci progresezi. Dar adesea

suntem deconectați de aceste mișcări din cauza legăturii strânse pe care o avem cu cele două conștiințe. Iluminarea și purificarea ne sunt necesare pentru a deveni conștienți de mișcările profunde ale sufletului și pentru a le urma.

Dacă o persoană devine conștientă de încurcăturile sale sistemice, ea devine liberă sau nu?

Nu, ea nu este liberă. Ar fi trufaș să credem asta. O încurcătură sistemică apare când sunt în mod inconștient atras în destinul altei persoane care a existat înaintea mea. Când am ocazia să văd această încurcătură cu ajutorul unei constelații de familie de exemplu, sau în alt mod, atunci mă pot elibera, însă numai parțial, pentru că această soluție este parte a unui proces de iluminare intrinsec vieții mele. Deci, ideea că mă pot elibera de ea în totalitate este iluzorie. Câteodată stau și mă întreb: „Ce face cineva când este total liber?" Plutește în bătaia vântului fără nici o țintă. Dacă, știind că ești conectat, te lași purtat de acest proces de iluminare și experimentezi viața, asta te-ar putea face fericit. Nu ești liber în sensul convențional, dar vei crește.

Acceptarea și consimțirea vieții

Introducere

Acest capitol ilustrează ce se poate întâmpla oamenilor atunci când refuză să-și accepte viața sau fericirea; adică ei se opun acceptării proprii vieți și fericirii. Ilustrează de asemenea, și ce posibilități deschide pentru ei acceptarea vieții.

Acceptarea vieții și a fericirii este în primul rând opusă conștiinței, care atribuie un sentiment de inocență celor care suferă pentru alții, chiar dacă acea suferință nu aduce nici ajutor și nici ușurare. În mod contrar, ne putem simți vinovați dacă acceptăm viața și suntem fericiți. O viață fericită și împlinită este, în consecință, o împlinire a sufletului.

Fericire

Unii oameni sunt în căutarea fericirii pentru că ei cred că numai așa o pot dobândi. Ei poartă ochelari de cal și sunt în permanență în goana după fericire. Între timp, fericirea e alături de ei și nu-i poate prinde din urmă pentru că ei aleargă prea departe în față.

Hellinger: *Către un client care trece printr-o perioadă de remisie după un tratament chimioterapeutic* Lasă fericirea să plece. Dar când vine și-ți bate la ușă, dă-i drumul. Sau poți să lași ușa deschisă și să aștepți. Atunci fericirea poate veni și pleca după cum pofteste și se va simți ca acasă la tine.

Către alt client Pe moment te simți bine, dar se poate termina rău. Atunci când lucrurile ar fi putut să se sfârșească rău, dar se sfârșesc bine, atunci poți să te înclini în fața fericirii cu smerenie și să-i spui: „Îți mulțumesc că ai venit." În acest fel, accepți fericirea fără să fii nevoit să faci ceva. Îi dai un loc atâta timp cât vrea să rămână, și când vrea să plece, o lași să plece, cu smerenie. Atunci sufletul tău este împăcat. Aceasta este o fericire silențioasă sau o bucurie. Și vei permite acestei bucurii să radieze, în cadrul familiei tale de exemplu. Poți să vezi că radiază, doar uitându-te la fețele lor.

Semne ale fericirii

Dacă o persoană face o treabă bună, dacă are succes în ceea ce face și acel lucru funcționează, atunci ea este fericită. Această fericire este resimțită ca o împlinire. Este independentă de așa numitul sentiment de fericire. Este o stare de completitudine. Ea generează un simț al bunăstării, chiar dacă situația în sine poate fi dificilă.

Apoi, mai este serenitatea. Și aceasta este fericire. Pot avea acest sentiment împreună cu alți

oameni, dar de asemenea în mod independent de ei. Acest sentiment al serenității se instalează atunci când mi-am acceptat părinții și ei pot sălășlui în mine, întregi, așa cum sunt. Dacă îți accepți părinții în acest fel, vei descoperi că tot ceea ce este bun de la ei curge către tine și că tot ceea ce ai respins la ei sau de ce ți-a fost teamă, nu te mai afectează. Dacă reușești acest lucru vei deveni conștient de creșterea propriei fericiri.

Calea fericirii

Participant: Am crezut că e mai bine să las monștrii să moară și că, în nici un caz nu este bine să dezgropi trecutul.

Hellinger: Dar poate că dezgropi o comoară. Dacă nu sapi, nu vei ști niciodată dacă ceea ce este îngropat este un monstru sau o comoară.

Este foarte important să rețineți că fiecare dintre noi este fericit cu problemele lui. Ele ne dau un sentiment profund al conexiunii cu alții în nefericire și sentimentul de a aparține. Adevărata fericire, prin contrast, te face să te simți singur.

Dacă doresc să urmez calea fericirii, trebuie să renunț la ceva și asta este înfricoșător. Dar, pe această cale voi atinge un nivel mai înalt, unde voi fi conectat la ceva mai mare. În același timp sunt eliberat din ce în ce mai mult de ceea ce mă limitează.

Auto-realizarea și completitudinea

Perfecțiunea este un concept important, mai ales în legătură cu spiritualitatea. În mânăstiri, lupta pentru perfecțiune este idealul suprem. În psihoterapie, lupta pentru perfecțiune se regăsește într-o formă laică. Un exemplu ar fi lupta pentru a rezolva toate problemele unei persoane, după care aceasta ar fi, în mod logic, o ființă umană perfectă. Și lupta pentru auto-realizare este o luptă pentru perfecțiune. Dacă te uiți la niște așa numiți „oameni realizați", vei vedea că pentru ei auto-realizarea înseamnă să te ridici pe umerii altora.

Totuși, am descoperit ceva legat de adevărata perfecțiune. Începe cu a te împăca cu tine însuți. Mulți oameni sunt în conflict cu ei înșiși. Ei nu sunt mulțumiți de ei înșiși. Dacă arunci o privire mai atentă, vei descoperi că aceștia și-au exclus din viața lor unul sau pe ambii părinți. Și atunci ei practic sunt deconectați de la sursa vieții lor. Dacă o persoană este ruptă de unul din părinți, acea persoană beneficiază doar de jumătate din forța vieții; și a avea numai jumătate din forța vieții duce la depresie.

Depresia este sentimentul de gol, nu de tristețe. Să ai un sentiment de gol înseamnă că unul din părinți lipsește. Și inima este plină doar pe jumătate. Dacă îmi respect și îmi iubesc ambii părinți voi fi capabil să mă accept pe mine și atunci depresia nu va mai avea putere asupra mea. Dacă dobândesc acest lucru, îl voi experimenta ca pe o binecuvântare. Nu pot pur și simplu să decid să urmez acest proces, ca și cum ar fi în puterea mea

să-l controlez. Atunci când se întâmplă e ca un dar. Apoi sentimentul meu cotidian se transformă într-un sentiment de împlinire și bucurie, iar depresia dispare.

Aceasta este prima treaptă a perfecțiunii. A doua treaptă a adevăratei perfecțiuni este dobândită atunci când dau un loc în inima mea tuturor celor care aparțin sistemului meu de familie. Și asta se referă la bunici, unchi și mătuși, tuturor celor care au făcut loc pentru mine, celor care au fost înlăturați, oricui a avut o soartă grea sau teribilă, disprețuiților și oricui ar aparține, indiferent din ce motiv, de exemplu, unui criminal. Dacă numai unul dintre ei este lăsat deoparte, mă voi simți incomplet. Abia atunci când ei toți vor avea un loc în inima mea, eu mă voi simți complet. O astfel de completitudine adevărată are un efect minunat. În secunda în care o ating mă simt în același timp împlinit și liber.

Vindecare și sănătate

Participant: Am avut acum sentimentul, stând în față, că povestea de viață care se desfășura sub ochii noștri nu era de fapt lucrul cel mai important, ci mai degrabă erau importante emoțiile persoanei în cauză, și că destinul ei ar putea fi schimbat. Există vreo semnificație în asta?

Hellinger: Da. Totul este direcționat către o soluție. Dacă vreun aspect sau detaliu este corect sau nu, este irelevant. De îndată ce ne centrăm pe găsirea unei soluții în cele din urmă o vom găsi chiar dacă ar fi să facem un ocol.

Participant: Deci vindecarea este ceva foarte diferit de ceea ce am crezut în majoritatea cazurilor. Am simțit cum anumite legi s-au făcut vizibile aici, legi pe care le putem înțelege doar parțial, și că cele mai multe lucruri sunt complet neclare. Mi se pare că în anumite cazuri vindecarea este complet imposibilă.

Hellinger: Pentru mine este imposibilă. Diferența vine din a mă concentra pe vindecarea trupului sau, mai degrabă, a mă concentra pe a pune în ordine sistemul. Dacă *asta* funcționează, efectul este eliberator și aduce fericire. Deci țintesc direct către asta. Și asta poate avea efecte pe mai departe asupra corpului, într-o mai mică sau mai mare măsură.

Când cineva observă că un client se va îmbolnăvi sau se va sinucide din iubire față de familia sa, și apoi reușește să se elibereze pe sine de această presiune, locul său în familie este mai complet, mai solid decât înainte. Dacă înainte era pregătit să moară, prins în această încurcătura sistemică lipsită de conectare, acum el nu este mai puțin pregătit să moară, dacă asta este consecința unei boli. Dar acum se uită la boala sa dintr-o altă perspectivă. Sănătatea nu mai este, dintr-o dată, bunul cel mai de preț.

Mulți doctori și pacienți se comportă ca și cum sănătatea ar fi bunul cel mai de preț. Dar nu este. Sau ca și cum viața ar fi bunul cel mai de preț. Nici acest lucru nu este adevărat. Sufletul are alte unități de măsură. Când cineva ajunge la înțelegerea că boala

poate fi la fel de semnificantă precum sănătatea, și că au importanță egală, și că a muri la timp este la fel de important, atunci acel cineva poate face față bolii și morții cu calm.

Cea mai veche zicală din antichitate a culturii vestice provine de la filosoful Anaximandru. Heidegger a scris un lung discurs în legătură cu această zicală și i-a descifrat sensul profund. Zicala afirmă într-un limbaj propriu culturii vechi că: „de unde apar viețuitoarele, acolo trebuie să se și întoarcă, din necesitate. Ele trebuie să-și plătească tributul și să fie judecate pentru încălcarea legilor timpului."

Iată la ce se referă: cel care ține strâns de viața lui și depășește timpul care i-a fost alocat, păcătuiește împotriva ființei. Trebuie să urmăm cursul vieții și cursul morții. Aceasta este armonia supremă. De-a lungul acestei curgeri experimentăm sănătate și vindecare, boală și moarte. Purtând acest lucru viu în mintea noastră, putem avea o relație diferită cu viața și cu moartea.

Limitele conștiinței

Ceea ce numim în mod uzual conștiință este o busolă interioară, similară simțului echilibrului, ce ne ajută să percepem, într-un grup, cum trebuie să ne purtăm pentru a aparține, și ce trebuie să evităm pentru a nu pierde sau periclita acest drept. Avem o conștiință bună dacă îndeplinim criteriile pentru a aparține. Avem o conștiință rea dacă ne abatem de la ele.

Aceste criterii diferă de la un grup la celălalt. Într-o familie de hoți, membrii trebuie să se poarte diferit pentru a aparține, decât membrii unei familii religioase. Copiii din fiecare familie vor avea o conștiință bună dacă vor adera la reguli complet diferite de comportament.

Deci, pentru mulți oameni ceea ce este moral înseamnă nici mai mult nici mai puțin decât ceea ce este acceptabil într-o anumită familie, și ceea ce este amoral înseamnă ceea ce nu este acceptabil în acea familie. Alcătuirea amândurora este derivată în totalitate din sistemul individual.

Ceea ce este curios în legătură cu toate astea este aceea că, din cauza propriei noastre conștiințe bune, ne arogăm dreptul de a-i răni pe ceilalți, care sunt diferiți de noi. O persoană se referă la conștiința sa cel mai adesea atunci când dorește răul cuiva. Dacă sunt bun și doresc binele, în mod curios nu este nevoie să fac vreo referire la conștiință.

De aceea, trebuie să vedem adevăratul bine ca fiind în afara conștiinței. E nevoie de curaj să te aventurezi dincolo de conștiință, pentru a face bine. Adevăratul bine servește multor oameni și recunoaște diferențele dintre grupuri, sisteme și religii ca fiind valide.

Există totuși și o stare mai înaltă de a fi. Funcționează în afara conștiinței așa cum am arătat. Funcționează dacă suntem în rezonanță cu ceva mai mare decât noi. Uneori putem experimenta efectele ei într-o constelație, când toți reprezentanții devin concomitent împăcați, ca și cum ar fi în rezonanță cu

ceva mai mare. Sau atunci când cineva observă că este chemat de ceva căruia nu îi poate rezista. Dacă nu ar răspunde acelei chemări asta i-ar vătăma sufletul. Sau dacă ar face ceva ce consideră, la un nivel superficial, ca fiind îndreptățit, și asta i-ar vătăma sufletul. O conștiință lucrează și în acest caz, dar este vorba de o conștiință superioară, apropiată ființei, esenței.

***

Tânjirea după moarte, care provine din iubire, este o mișcare a conștiinței. Ceea ce stă în spatele ei este ideea: Dacă fac asta, atunci o să am dreptul de a aparține. De aceea, mișcarea către moarte este însoțită de un puternic sentiment de inocență. Această inocență, atâta timp cât este simțită sub influența conștiinței, este dușmanul vieții. Puteți observa cât de important este pentru individ să vadă asta și să se poată trece la un alt nivel. Asta ar însemna să nege tânjirea după inocență, pentru a lăsa în spate ceea ce este sau a fost. De exemplu, să-i lase pe cei morți acolo unde sunt și unde își doresc să fie. Această mișcare este întotdeauna însoțită de un sentiment de vinovăție. Dar persoana trebuie să realizeze că și a rămâne în viață este, de asemenea, inocent, dar într-un mod diferit față de situația în care cineva vrea să urmeze pe altcineva în moarte.

În acest context aș dori să mai spun ceva despre un alt tip de conștiință – conștiința colectivă – pe care nu o simțim. Legile care guvernează această conștiință sunt aduse la lumină cu ajutorul constelațiilor de familie. Ele cuprind un grup specific

de oameni pe care o să-i numesc pentru aceia dintre voi care încă nu știu. Ei sunt: copiii voștri, părinții voștri, frații părinților voștri, bunicii voștri, unul sau mai mulți dintre străbunici, și oricine a făcut loc în favoarea altora din grup, de exemplu parteneri anteriori ai părinților sau bunicilor. Membrii acestui grup sunt ghidați de o conștiință comună, care cere ca nimeni să nu fie pierdut din cadrul sistemului. Deci, dacă de exemplu, sub influența conștiinței personale care stabilește ce este bine și ce este rău, o persoană este îndepărtată, exclusă sau uitată, atunci sub influența conștiinței colective, un alt membru al familiei va fi ales s-o reprezinte pentru a restabili echilibrul și pentru a face dreptate, ca să spunem așa.

Această conștiință urmează o altă regulă, anume că cei care au apărut înainte în sistem au întâietate față de cei care au apărut mai târziu. Astfel, părinții au întâietate față de copii, primul născut față de al doilea și așa mai departe. Când, de exemplu, un copil încearcă să facă ceva pentru părinții săi și el nu are dreptul de a face acest lucru, cum ar fi de exemplu să ispășească pentru vinovăția părinților sau să-și asume responsabilitatea, ca și copil mai mare, pentru mama sa, crezând că o poate susține, în loc să se întâmple invers, astfel de fapte reprezintă o încălcare a dreptului de întâietate.

Conștiința colectivă este intransigentă. Ea pedepsește imediat această aroganță prin frustrare și eșec. Chiar dacă copilul acționează din iubire și conform conștiinței personale e nevinovat, acțiunile

lui sunt sursă de vinovăție în viziunea conștiinței colective și sunt pedepsite. Toate tragediile familiale, de fapt orice tragedie, provine din opoziția dintre aceste două conștiințe. Eroul, în astfel de tragedii, acționează cu o conștiință bună, dar acțiunile lui încalcă legile conștiinței colective, și în consecință, se năruie. Prin urmare, nu este de-ajuns doar să te eliberezi de conștiința personală, ci și de conștiința colectivă. Individul trebuie să le respecte și în același timp să se distanțeze de ele. Acest lucru este posibil doar dacă individul este conectat la forțele mai profunde – adică la profunzimea sufletului. Acesta este sufletul în care individul se poate retrage, departe de toate aceste distincții, și din care își poate trage forța de care are nevoie pentru a acționa în vederea găsirii unei soluții.

Vinovăție și inocență

Vinovăția se regăsește în diferite contexte și este resimțită în diferite moduri. Cea mai grea vinovăție pe care am putea-o resimți este aceea legată de o acțiune a noastră ce poate pune în pericol dreptul nostru de a aparține familiei noastre de origine. Frica excluderii este cea mai teribilă experiență a vinovăției. Și tocmai pentru că este atât de greu de suportat, ne împinge să facem ceva pentru a restaura sau pentru a proteja dreptul nostru de a aparține. Această vinovăție este conectată cu legătura primară cea mai profundă. Conștiința se asigură să nu ne pierdem dreptul de a aparține, sau dacă am făcut

ceva care a pus în pericol acest drept, ea reacționează în așa fel încât să ne schimbăm comportamentul pentru a o recâștiga. Aceasta este una din formele vinovăției. Și are un rol social important. Stă la baza relaționării și legăturii dintre oameni.

Apoi mai există un al doilea fel de vinovăție. Se referă la echilibrul între a da și a primi. Dacă am primit ceva de la cineva drept cadou, simt că am o datorie față de acea persoană, și mă încearcă un sentiment de vinovăție. Darul pe care l-am primit nu îmi dă pace până când nu mă revanșez față de persoana respectivă sub o formă sau alta. Acest tip de vinovăție este resimțit ca o obligație. Am putea spune „Îți sunt dator". Dacă aș ignora această obligație, atunci cel care mi-a dat se va simți îndreptățit să aibă pretenții de la mine. Acest sentiment al îndreptățirii reprezintă manifestarea simțului inocenței corespunzătoare vinovăției date de obligație. Este un sentiment al superiorității. Există mulți oameni în domeniul profesiilor care oferă ajutor care nutresc acest sentiment al îndreptățirii, și așa se explică de ce ezită să accepte orice de la cei pe care ei doresc să-i ajute. Astfel, vinovăția în acest context este experimentată ca obligație, și inocența este experimentată ca eliberarea de obligație, sau ca îndreptățire.

Apoi mai este convenția, regulile vieții împreună. Respectarea acestor reguli asigură un sentiment de conștiinciozitate, care este de asemenea un sentiment de inocență. În acest context, vinovăția este experimentată ca încălcarea regulii. Dar acest

tip de vinovăție nu merge atât de adânc ca cea care se referă la legătură și la a da și a primi.

Aceasta este partea evidentă a vinovăției, vinovăția conștientă și inocența conștientă. Mai există de asemenea, vinovăție inconștientă, atunci când cineva ia asupra sa ceva ce nu este îndreptățit să ducă. Un exemplu este dat de situația în care copilul presupune că are dreptul de a-și asuma responsabilitatea în locul părinților săi. În acest caz copilul joacă rolul adultului. Mulți dintre clienți se află în această situație de copiii parentalizați, ca și cum ei ar fi cei responsabili pentru părinți și le-ar putea prelua vinovăția. Dar e curios cum acest fapt este resimțit ca fiind inocent și asta din cauză că este făcut din iubire.

Totuși, există o lege secretă pe care copilul o încalcă. El se poziționează astfel înaintea celor care au existat înaintea lui și care ar trebui să aibă drept de întâietate în fața lui. Vinovăția aici are legătură cu orgoliul și aroganța. Dacă are legătură cu ceva greu de dus, copilul se va pedepsi pe sine pentru acest fapt, prin manifestarea unei nevoi de auto-distrugere. Avem de-a face aici cu o vinovăție care nu este trăită de copil ca o vinovăție. Dar din rezultatul final, reiese clar că este vorba de un copil care se poartă ca o persoană vinovată. Acest tip de vinovăție stă în spatele multor boli grave. Terapeutul trebuie să se aștepte să se întâlnească acest tip de vinovăție.

Dacă își dorește să ajute clientul în acest caz, el trebuie să aibă grijă să nu se plaseze pe sine deasupra părinților, ca și când ar fi putut fi o mamă

mai bună sau un tată mai bun sau chiar un partener mai înțelegător. Altfel și el va ispăși, asemeni clientului pentru aroganța sa, prin eșec.

Pace

Vinovăția trebuie să dispară după un timp. Și nerenunțarea la sentimentul de vinovăție este tot o aroganță. După un timp fiecare trebuie să ajungă să fie împăcat.

Supraviețuind supraviețuirii

Am observat adesea că mulți cetățeni evrei care au supraviețuit Holocaustului pentru că au emigrat la timp, și-au trăit restul vieții ca și cum s-ar fi aflat într-un veritabil lagăr de concentrare; este vorba de vieți trăite în restricție majoră, din loialitate față de cei care au murit. Mulți supraviețuitori nu-și mai trăiesc viața din plin pentru că ei simt că nu o merită cu nimic mai mult decât cei care au murit. Uneori ei își neagă însăși etnia și încearcă să se distanțeze de ea, deși, înăuntru, nutresc o solidaritate puternică.

Am putut de asemenea observa cum anumiți supraviețuitori de etnie evreiască, experimentează aceleași sentimente ca și agresorii. Și aceștia își neagă originea și crima imaginară, până într-acolo încât se comportă ca niște creștini fanatici. Tații și bunicii lor vor fi fost botezați, devenind niște creștini buni, dar în acest fel ei au respins soarta comunității din care provin: acest fapt are consecințe grave.

A primi cu smerenie

Experiența noastră de relaționare este guvernată de dinamica între a da și a primi. Reciprocitatea în a da și a primi stă la baza schimbului care are loc în relații. Simțim nevoia de a ne revanșa pentru un dar, dând ceva în schimb. Deci atunci când primesc ceva, dau și eu ceva, și vice-versa. Fără acest impuls de a echilibra, nu ar mai exista schimbul. Dar transferăm acest impuls de a echilibra lucrurile și în situații în care nu-și are locul, de exemplu în relația noastră cu destinul sau cu Dumnezeu.

Astfel, când cineva este salvat printr-o întâmplare norocoasă, el sau ea se simte dator să plătească pentru acest lucru, în loc să accepte acest fapt ca pe un dar. Este mult mai ușor să plătești pentru salvarea vieții, decât să o accepți ca pe un dar nemeritat, chiar dacă acest lucru pare absurd, dat fiind contextul.

Darurile nemeritate sunt greu de acceptat, și acest lucru nu poate fi făcut decât cu smerenie. De fapt, și a mulțumi este, de asemenea arogant. Cel mai potrivit este să accepți darul cu smerenie. Atunci situația devine suportabilă. Această mișcare de la a dori să plătești, spre a accepta cu smerenie, înseamnă să renunți la control, pentru că acela care crede că poate plăti sorții ceva, mai crede și că o poate avea sub control. A accepta cu grație, fără a da ceva în schimb, reprezintă un pas uriaș și cere mai mult de la noi decât dacă alegem să suferim. Următoarele afirmații se potrivesc acestui context:

„este mai ușor să suferi decât să acționezi" și „nenorocul este mai ușor de dus decât norocul".

Soldații și războiul

Participant: Eu cred că aproape toți bărbații care au fost în război sunt niște criminali.

Hellinger: Nu, asta este ceva complet diferit.

În familie, cel mai prețios bun este dreptul fiecăruia de a aparține. Viața este considerată a fi sfântă și trebuie protejată. Este obligația tuturor să protejeze viața. Asta este dinamica dintr-o familie.

Într-un grup mai larg, viața nu este respectată în același fel, de exemplu, atunci când o națiune este amenințată și este obligată să se apere. Când apare o stare de război, grupul cuiva se află în apărare, în timp ce alt grup atacă. Soldații care luptă în acest război sunt supuși unui proces pe care nu îl pot controla. Ei nu pot spune „vreau" sau „nu vreau". Ei sunt târâți în proces.

Viețile individuale nu contează. Dacă sunt comise crime de război, acest lucru este, totuși, diferit. Asta contează, deși nu pentru indivizi ca atare. Asta nu trebuie confundat. Sloganul „Toți soldații sunt criminali" este o nebunie. Aceia care o afirmă sunt în viață pentru că alții au murit în locul lor. Fără aceștia și ei ar fi fost morți. Nu poți scăpa basma curată atât de ușor.

A primi cultura și țara celuilalt

Suntem legați de țara noastră și destinul ei. Acest aspect este de o importanță vitală pentru că nu putem și trebuie să omitem acest fapt. Politica asimilării refugiaților de război are două tăișuri. Pe de o parte, este necesară și corectă din punct de vedere moral, pe de altă parte distruge ceva în sufletul celor care și-au părăsit țara. Uneori ei plătesc pentru asta prin fobii, frici sau boli grave. Acela care este parte din destinul națiunii sale, chiar și atunci când este foarte greu, este împăcat în sufletul lui și are forță.

***

Adesea, cetățenii unei anumite culturi sau rase vor să scape de destinul propriei națiuni, emigrând în altă țară. Posibilele consecințe ale acestui fapt sunt vătămarea sufletului și uneori și a corpului. Când o persoană își acceptă nu numai părinții, ci și cultura sau națiunea din care face parte, asta reprezintă o parte din măreția umană. Și să consimtă să-i poarte soarta pe umeri, atâta timp cât este necesar.

Există situații cum ar fi cea de foamete, în care oamenii au fost nevoiți să emigreze. Acest lucru este perfect justificat, dar această separare taie adânc. Și este de asemenea justificat ca alte țări să se protejeze pe sine în fața refugiaților care refuză să-și asume responsabilitatea în țara lor de origine. Cum ai putea să-ți asumi responsabilitatea în altă țară când nu ai putut face asta în propria ta țară? Uneori putem observa că atunci când se întorc acasă, refugiații sunt tratați ca dușmani, și asta pe bună dreptate. Ei au

refuzat să împărtășească destinul țării de origine, așa greu cum a fost sau este. Când lucrez cu un client aflat într-o astfel de situație, nu-l iubesc doar pe el, ci și pe cei care au rămas în urma lui. Văd individul ca fiind un membru al unui grup și empatizez doar cu cei care au îndurat destinul grupului, nu cu cei care au încercat să scape de el.

În practică, ceea ce am spus cere calificare, și trebuie să fii atent cu astfel de lucruri.

Binecuvântarea deghizată

A învăța din greșeli face parte din natura umană. Greșelile noastre îi pot afecta sub diferite forme și pe alții, dar și ei pot învăța din greșelile noastre. Adesea, însă, ne simțim ca și cum am fi comis o greșeală gravă, dar mai târziu, devine clar că nu era decât o binecuvântare deghizată.

A lua viața de la capăt după ce ai fost salvat

Când cineva este salvat dintr-un mare pericol, e ca și cum el ia viața de la capăt. Viața de mai înainte a luat sfârșit. În realitate, ea aproape se sfârșise și mulți dintre oameni reacționează ca și cum ar fi murit într-adevăr, mai ales dacă alții au pierit atunci, din aceeași cauză.

Este important pentru terapeut să se întoarcă în timp cu clientul la situația inițială, iar clientul să-și accepte salvarea și viața, cu smerenie, ca pe un dar.

El ar trebui ca de acum înainte să-și trăiască viața în onoarea celor care au murit. Dacă situația inițială a fost un război, aceasta este o intervenție plină de semnificații, o imagine plină de semnificații ce poate fi, uneori, de ajutor.

Dacă analizăm reacțiile celor care au supraviețuit, este foarte clar că le-ar fi fost mai ușor să moară, decât să rămână în viață. Întrebarea este dacă este potrivit ca terapeutul să aducă clientul înapoi în timp, sau asta ar merge împotriva mișcării sufletului clientului. Nu știu, dar o supun atenției voastre. Este util ca într-o asemenea situație să-i reprezentăm și pe cei care au murit. Și adesea devine clar din reacțiile lor ce anume este potrivit.

Participant: Ceea ce tocmai ați afirmat despre salvarea vieții cuiva mă atinge profund. Uneori se întâmplă ca persoana respectivă să-i mulțumească salvatorului său, care poate să creadă că viața salvată îi aparține. Ce ar fi potrivit în acest caz, astfel încât să poți mulțumi, dar păstrându-ți în continuare viața?

Hellinger: Majoritatea cazurilor de salvare se întâmplă instinctiv. Când un copil cade în apă, cineva imediat se aruncă după el să-l salveze și asta se întâmplă instinctiv. Instinct înseamnă, în acest caz, că cineva este în serviciul unei forțe mai mari.

Recunoștință

Dacă cineva a fost într-o situație care i-a pus în pericol viața și este salvat, el sau ea tratează destinul sau orice este în spatele acestuia ca și cum ar fi o

persoană. În mod firesc, într-o relație, de exemplu în relația dintre un bărbat și o femeie, se întâmplă ca dacă unul dintre ei dă ceva celuilalt și celălalt acceptă darul, atunci el sau ea va simți o presiune ce nu dispare până când nu va da ceva în schimb. Astfel, este imposibil să reziști nevoii de echilibru, iar în relație ea alimentează schimbul. Fără această presiune de a echilibra lucrurile, nu ar mai exista schimbul din relațiile noastre și, prin urmare, nici relații.

Dar se întâmplă ca această presiune de a crea echilibru să aibă loc și în alte contexte, de exemplu în relația cu destinul sau cu Dumnezeu, unde echilibrul este imposibil și de neconceput. Când cineva este salvat dintr-o situație ce-i pune viața în pericol, dacă de exemplu a avut un accident și a scăpat cu viață, acea persoană s-ar putea simți ca fiind aleasă de Dumnezeu sau de destin. Atunci ar putea deveni mândră și ar putea spune „Eu am făcut asta" sau ceva similar. Și oamenii care se comportă în acest fel sunt în pericol.

Alții se poartă ca și cum acum trebuie să răsplătească destinului pentru salvare și atunci își impun restricții și-și trăiesc mai puțin decât înainte viața. Soluția pentru ei ar fi să accepte că salvarea a fost un dar extraordinar, nemeritat. Ei se vor simți în continuare sub presiune, dar în loc să echilibreze această presiune prin sacrificiu și restricții în viața lor, ei o pot folosi pentru a-și extrage forța de a face ceva bun și frumos.

Echilibru

Sistemele contin în interiorul lor o nevoie profundă de echilibru. Această nevoie duce adesea la o extindere a limitelor normale de a da și a primi. În acest mod, nevoia de echilibru susține relația. De exemplu, dacă într-o familie soțul face ceva bun pentru soția lui, ea simte presiunea de a restabili echilibrul. Datorită acestui lucru, ea va face ceva bun pentru el dar, pentru că îl iubește, ea va face un pic mai mult pentru el. Atunci el resimte presiunea de a da la rândul său și îi va da puțin mai mult, și astfel o legătură se dezvoltă din această nevoie de echilibru și iubire, și asta duce la un schimb din ce în ce mai mare. Acestea sunt bazele fericirii în relație. Și de aceea nevoia de echilibru este atât de importantă.

Totuși, această nevoie este semnificantă doar în anumite limite. Dacă de exemplu, viața cuiva este salvată, atunci de regulă acea persoană va simți nevoia să plătească pentru salvarea sa, pentru a restabili echilibrul, în așa măsură încât poate să cadă greu bolnav sau să se sinucidă. Destinul este tratat ca și cum ar fi o persoană pe care o poți bine dispune sau răsplăti.

Oamenii îl tratează adesea, în acest fel pe Dumnezeu. Multe religii se bazează pe ideea că ceva trebuie echilibrat. Numai când lucrurile vor fi echilibrate ele vor putea merge bine. Ce fel de Dumnezeu este acela care trebuie plătit înainte de a face ceva? Este complet absurd!

Echilibrul peste generații funcționează la fel. Dacă de exemplu părinții au comis o crimă, copiii

vor începe să plătească pentru ea, deși ei sunt complet nevinovați. Sau poate că alții vor cere copiilor să plătească pentru faptele părinților, ca și cum un astfel de lucru ar fi posibil. Deci ar trebui stabilite niște limite, iar nevoia de restabilire a echilibrului trebuie să înceteze la un moment dat.

Multe războaie apar pentru că, la un anumit nivel, chiar și sute de ani mai târziu, există ceva care trebuie reechilibrat, vreo nedreptate petrecută demult. Și din această cauză apar noi nedreptăți, iar povestea se continuă la nesfârșit. Pacea apare atunci când i se permite trecutului să rămână trecut.

Acesta este un aspect important și pentru constelațiile de familie. Reconstituim trecutul pentru ca, în cele din urmă, să îl lăsăm să se odihnească. După asta el nu mai trebuie răscolit din nou. Unii oameni, deși au soluția în mâini, încă se uită înapoi către problemă. Și atunci soluția este pierdută cu ușurință.

Uitarea spirituală

Dacă cineva este salvat atunci tot ceea ce a fost rău trebuie lăsat în urmă și uitat. Uitarea este o formă extrem de înaltă de artă și disciplină spirituală. După un timp, persoana uită și se focalizează pe ceea ce îi este drept în față, pe micile lucruri care-i stau la picioare.

Nu trebuie să rămână nici cu morții, ci mai degrabă să se întoarcă la lucrurile de zi cu zi.

Am stat o dată de vorbă cu o femeie care descoperise o lege valabilă pentru persoanele aflate

în stadiul terminal al unei boli. În mod straniu în cadrul acestei legi se percepea o bucurie molipsitoare – și asta pentru că cu toții aveau aceeași regulă: să nu discute despre boală. Există ceva valoros în acest fapt.

Participant: Într-una din cărțile dvs. vorbiți despre uitarea spirituală. Este un concept la care mă tot gândesc și mă tot întreb – cum ajung acolo? Cum este ea dobândită?

Hellinger: Tot ce este spiritual este o binecuvântare, la fel uitarea.

Darul

Fiecare zi este un dar și trebuie tratată ca un dar, chiar și în fața morții. Acest lucru este un act de smerenie și îți dă forță. Din capacitatea de a mulțumi, din consimțirea darului vieții ca fiind un dar nemeritat, apare forța.

Ființă și timp

Uneori se pare că anumite lucruri capătă o calitate specială în timp. Lucrurile care au durat mai mult au întâietate asupra celor care au durat mai puțin. Ceea ce a existat mai întâi capătă o anumită împlinire peste timp. Asta vine în contradicție cu „zeitgeist" (n.e. spiritul timpului) dar o s-o explic prin intermediul povestirii următoare intitulate „Plenitudine".

Plenitudine

Un tânăr a întrebat un bătrân
„Care este diferența dintre noi,
între tine a cărui viață se apropie de sfârșit
și mine care am toată viața înainte?"
Ce te separă pe tine, a cărui viață e pe sfârșite
de mine, care am viața în față?
bătrânul a răspuns:
trecutul meu atârnă mai greu decât prezentul tău.
eu am devenit mai mult.

Adevărat, pe măsură ce noua zi se scurge
pare
mai mult decât ziua trecută
pentru că ziua trecută a fost.
și totuși, în curgerea ei
noua zi poate fi doar așa
cum a fost și cea trecută -
căpătând formă pe măsură ce dispare.

Și asemeni zilei trecute
va apărea brusc la început
și se va îndrepta către zenit în miezul ei
și va părea că atârnă un moment atunci
la apogeu
înainte să se scufunde mai departe și mai adânc
către apus,
trasă de greutatea crescândă a experienței
devenind întreagă
numai atunci când
este completă.

Totuși, ceea ce deja a fost
nu este pierdut
rămâne
pentru că a fost cândva,
își exercită influența
deși timpul ei a trecut
și este îmbogățită
de ceea ce este nou
este ca o picătură umplută
care, împinsă afară din nor,
cade în oceanul etern.

Singură, ceea ce nu a putut deveni realitate
pentru că a fost visat
dar nu trăit
pentru că a fost gândit
dar nu făcut,
doar respins
dar nu plătit drept preț datorat pentru alegerea noastră
doar asta este pierdut:
nimic nu rămâne.

Clipa potrivită este guvernată de un zeu
care are înfățișarea unui tânăr
doar cu o buclă în frunte
și ceafa cheală.
Putem să-l apucăm de moț
dar dacă încercăm să apucăm de ceafă nu avem ce prinde."

Atunci tânărul a întrebat
„Ce trebuie să fac
ca să pot încă face din mine
ceea ce tu ai fost?"
și atunci bătrânul răspunse
„Doar să fii!"

Bărbați și femei

Introducere

În acest capitol veți regăsi principii fundamentale legate de relația de cuplu. Îl puteți citi ca pe un compendiu de idei despre legile iubirii dintre bărbați și femei.

Bărbați și femei

Relația de cuplu are la bază diferența dintre bărbați și femei. O femeie, pentru a fi femeie are nevoie de un bărbat. Și un bărbat, ca să poată să fie bărbat, are nevoie de o femeie. A fi bărbat are sens doar dacă există și o femeie. Și a fi femeie are sens doar dacă există un bărbat, și amândoi se completează unul pe celălalt. Un bărbat își dorește o femeie pentru că, pentru a fi complet, are nevoie de ceea ce femeia are diferit față de el și lui îi lipsește. Și femeia își dorește un bărbat pentru că, pentru a fi completă, are nevoie de ceea ce bărbatul are diferit față de ea și ei îi lipsește. Deci, o relație bună de cuplu începe cu conștientizarea faptului că fiecare are nevoie de celălalt. Bărbatul permite femeii să-i dea ceea ce-i lipsește, iar femeia îi permite bărbatului să-i dea ceea ce ei îi lipsește. Consumarea

iubirii are loc atunci când se ajunge, la un nivel profund, la recunoașterea nevoii reciproce și la disponibilitatea de a da celuilalt ceea ce-i lipsește și acceptarea din partea celuilalt a ceea ce-mi lipsește. Acesta este fundamentul relației de cuplu.

Acest schimb este pus în pericol atunci când unul dintre parteneri se comportă ca și cum nu ar avea nevoie de nimic de la celălalt și îl lasă pe celălalt să acumuleze interes și pune presiune pe el, spunând ceva de genul „ia să văd ce ai nevoie și poate o să-ți ofer". Acest fapt distruge relația. Dintre toate, acesta este cel mai dăunător lucru pentru relație. Pentru că unul dintre parteneri acumulează nevoie, iar celălalt se comportă ca și cum nu are nici o nevoie și nu vrea nimic.

Acest „basso continuo" din concertul baroc al iubirii sună absolut la fel în dedesubturile lui: Te iubesc, Te accept; Te accept ca bărbat și mă ofer ca femeie; Te accept ca femeie și mă ofer ca bărbat. Acest act este plin de smerenie. Și tot ceea ce este construit în relație pleacă de la această bază.

A da și a primi în relația din cuplu

Relațiile de cuplu sunt reușite dacă bărbatul și femeia se conștientizează ca fiind diferiți, dar egali ca valoare; dacă ei se întâlnesc ca egali.

Și relațiile de cuplu reușesc prin echilibrul între a da și a primi. Când unul dă, celălalt primește, și adaugă ceva în plus datorită iubirii sale, și dă înapoi darul. Celălalt adaugă, la rândul său, ceva în plus,

din iubire și dă, din nou înapoi. Astfel, relația de cuplu reușește prin acest schimb, care menține un echilibru durabil în care creșterea este implicită.

Dacă totuși, o persoană oferă mai mut decât primește, pentru că mai mult este cerut, atunci relația este în pericol. Iubirea se răcește. Dacă, de exemplu, unul din partenerii dintr-un cuplu căsătorit a mai fost căsătorit și are copii din mariajul anterior și îi aduce cu sine în noua relație, așteptându-se ca partenera sau partenerul său să aibă grijă de ei, chiar dacă nu sunt ai săi, atunci noului partener i se cere să dea în mod obligatoriu mai mult decât primește. Se așteaptă de la el/ea să dea mai mult decât primește. Și asta distruge egalitatea și echilibrul. Și nu există decât o soluție: echilibrul trebuie restabilit. Și poate fi restabilit atunci când persoana care a cerut mai mult recunoaște ceea ce dă celălalt; atunci când el sau ea se distanțează de pretenția: „Îmi datorezi asta." Asta poate reechilibra lucrurile din nou.

În relația de cuplu echilibrarea răului este, de asemenea necesară. Avem impulsul de a echilibra nu numai ceea ce este bun, ci și ceea ce este rău. Dacă unul dintre parteneri îl rănește pe celălalt, indiferent de motiv, celălalt va simți nevoia să rănească la rândul lui. De fapt, celălalt *trebuie* să-și rănească partenerul, altfel echilibrul este distrus. Totuși, acest lucru trebuie făcut cu iubire, adică celălalt va răni mai puțin decât a fost rănit. În acest fel schimbul crește din nou înspre bine.

Acestea sunt câteva mici secrete legate de succesul unei relații de cuplu.

Schimb și iubire

Schimbul în relația de cuplu se referă la două nevoi: nevoia de echilibru și nevoia de iubire. Prin urmare dacă unul din parteneri oferă ceva cu iubire, celălalt primește. Și pentru că are impulsul de a echilibra, dă înapoi ceva egal ca valoare. Dar, pentru că îl iubește pe celălalt, dă un pic mai mult decât a primit. Același lucru se va întâmpla cu partenera sa. Ea va da înapoi puțin mai mult decât a primit, din iubire. Deci, conexiunea între aceste două nevoi – pentru echilibru și iubire – crește schimbul dintre ei și fericirea lor. Acesta este fundamentul simplu pe care se bazează fericirea.

Viitorul

În această dimineață, un prieten mi-a povestit ce a afirmat Joseph Campbell, și anume că atunci când un bărbat sau o femeie a întâlnit partenera sau partenerul potrivit/ă, el sau ea știe imediat: acum mi-am întâlnit viitorul. Este o idee minunată.

Viitorul este acel lucru care este inevitabil. Acela care a întrezărit viitorul devine încătușat. Viitorul ne ia prizonieri.

Animus și anima

O femeie care și-a acceptat mama nu mai are nevoie de Animus. Ea își găsește un bărbat pentru sine și este capabilă să mențină relația.

Un bărbat care și-a acceptat tatăl nu are nevoie

de Anima. El găsește o femeie pentru sine și este capabil să mențină relația.

Masculin și feminin

Bărbatul care urmează masculinul se simte bine în pielea lui. Dar femininului i se pare probabil anormal și straniu. Dacă bărbatul ar urma femininul, ar fi ca o trădare față de sine însuși și el s-ar simți vinovat. Femininului însă, i se va părea ceva inocent și bun. Bărbatul care urmează femininul se înstrăinează de sine însuși, dar fără feminin el ar rămâne singur și incomplet.

Conștiința bărbatului este diferită de cea a femeii, iar vinovăția și inocența bărbatului sunt diferite de vinovăția și inocența femeii. Ceea ce este bun pentru feminin, poate fi dăunător masculinului. Dacă masculinul nu se poate afirma pe sine ca bărbat, trebuie să se separe de partenera sa sau să se resemneze la gândul renunțării la o parte din masculinitatea sa. Dar el poate de asemenea, să accepte limitele stabilite și, prin renunțare, să devină una cu ceva mai măreț, și în acest fel, mai eficient.

Întreaga forță

Aș vrea să spun ceva despre forță. Dacă copilul se uită la părinții săi, așa cum se uită copiii la părinții lor, el se va simți slab și dependent. Și atunci indiferent ce cerințe ar avea părinții de la copil, el se va simți complet subjugat de ei. Pentru părinți este

valabilă varianta opusă. Dacă ei doar se uită la ei înșiși, atunci când ei se vor uita la copil, se vor simți slabi. Se vor simți mici.

Dacă copilul își vede bunicii în spatele părinților și străbunicii în spate și așa mai departe în trecut, de unde viața a apărut și a ajuns la noi, atunci el își vede părinții conectați la ceva mai măreț. Și atunci copilul poate accepta orice ar veni de la părinți, pentru că el nu acceptă ceea ce acceptă ca fiind doar de la ei, ci de undeva din spate de unde a apărut viața. Și atunci nu mai contează cum sunt părinții. Ceea ce vine dinspre ei este întotdeauna pur și clar și măreț și complet.

Dacă părinții se uită în spatele lor și văd de unde a venit viața, de cât de departe a venit ea, și se vor simți parte integrantă a curgerii, atunci ei vor fi puternici în relația cu copiii lor. Și asta nu are legătură cu a avea sau a dori să faci ceva, ci cu faptul de a fi conectați și de a fi parte din această curgere. Și atunci este mult mai ușor pentru copil să accepte ceea ce părinții dau, pentru că și copilul se simte parte din această curgere.

Mai târziu, când copilul crește și dorește să se căsătorească și simte nevoia pentru o relație intimă, dacă se va uita doar la partener sau partenera lui, se va simți slab și neajutorat. Și la fel se întâmplă cu partenerul/a lui, dacă se va uita doar la el se va simți slab și neajutorat. Dacă totuși, amândoi partenerii sunt capabili să vadă cum sunt ei prinși în curgerea vieții și cum dorința pentru un partener este o părticică și un dar venit din acest flux al vieții, atunci

când se vor uita unul la celălalt ei nu se vor vedea singuri. Ei nu se vor uita unul la altul ca bărbat și femeie cu ideea că ei își pot crea propria fericire. Despre ce este vorba, de fapt? Când vor înțelege că ei se află în fluxul vieții, ei vor putea crește dincolo de ei înșiși. Și atunci nu mai contează cum este partenerul. Amândoi stau în acest flux al vieții. Ei nu se mai uită doar unul în ochii celuilalt. Ei văd dincolo, în depărtare și se simt susținuți. Acum, orice s-ar întâmpla în relația lor, va fi suportabil.

Sărutul

Există două modalități de gestiona diferențele, așa cum ni se dezvăluie în povestea „Prințul broască". Broasca este urâtă, dar în secret ea este un prinț. Cineva ar putea arunca broasca înapoi în lac, așa cum se întâmplă în poveste. Sau cineva ar putea săruta broasca așa cum face Papageno în „Flautul fermecat" când o sărută pe prea-urâta Papagena. Un sărut îl înfrumusețează pe bărbat la fel mult cât o înfrumusețează pe femeie.

Unitate și diferență

Cuvântul unitate are sens numai când există diferență. Fără diferență nu poate exista unitate, pentru că unitatea este cea care aduce lucrurile diferite împreună și le unește. Cea mai frumoasă imagine a unificării diferențelor este cuplul. E greu de imaginat că poți găsi ceva mai diferit decât un

bărbat și o femeie. Ei sunt din toate punctele de vedere diferiți și totuși potriviți unul pentru celălalt.

Cred că asta este imaginea întregului în natură: că diferențele lucrează împreună pentru a deveni o unitate, un ceva mai mare. Universul sau Pământul sau natura sunt toate unități din care au dispărut diferențele. Dacă cineva rămâne cu asta în minte, poate înțelege cum iubirea reușește în relația de cuplu: când ceea ce este diferit rămâne diferit și totuși formează o unitate. Conștientizarea diferenței creează această unitate profundă și tocmai această diferență, opoziția intrinsecă unității are efectul creativ.

Rezultatul egalizării tuturor diferențelor și distincțiilor nu este unitate, ci o unitate. O unitate are foarte puțină energie creativă. Din opoziție și din tensiunea sa internă apare ceva nou, o a treia realitate. În consecință, este vital ca în cuplu bărbatul să rămână bărbat, chiar dacă femeii nu îi convine că bărbatul este diferit de ea. Și în mod similar, femeia să rămână femeie chiar dacă bărbatului nu îi place cum sunt femeile.

De vreme ce bărbații și femeile sunt diferiți, în unele relații există dorința ca, după o vreme, diferențele să dispară; ca bărbatul să tragă femeia de partea sa și să devină ca el și vice-versa. Acest lucru pare convenabil și confortabil dar, după un timp, relația va eșua, la fel cum vor dispărea tensiunea și energia care o însoțeau. Așa că fac o pledoarie pentru ca diferențele să fie ocrotite și întreținute.

Cum se împlinește iubirea

Iubirea reușește în multe moduri diferite care sunt interconectate. Fundamentul iubirii reușite dintre bărbați și femei este iubirea unui copil pentru părinți și a părinților pentru copil. Dificultățile resimțite adesea în cuplu apar din nevoia unei soluții pentru această relație inițială care pregătește terenul pentru iubirea din cuplu. Pentru că de multe ori căutăm în relația noastră de cuplu ceea ce nu am avut în relația cu părinții noștri. Dar nu vom regăsi acest lucru până când nu vom permite ca iubirea pentru părinții noștri să curgă prin noi.

Mai trebuie luat în considerare încă un lucru pentru ca iubirea să reușească: iubirea reușește temporar. Ea este o fază dintr-un proces mai larg și în cele din urmă se termină. Finalitatea iubirii rezidă în cele din urmă în finalitatea vieții. Dezamăgirile care apar uneori și crizele din cuplu sunt o pregătire pentru această fază finală a despărțirii. Dacă individul este capabil să experimenteze această despărțire chiar de la început, pe măsură ce relația se dezvoltă, atunci iubirea, în fața acestui sfârșit, devine ceva extrem de prețios, tocmai pentru că are limite. Acesta este un aspect foarte important atunci când ne uităm la iubire.

Deci, ar trebui să ne uităm calm și imperturbabil la crizele din cuplu și să le gestionăm prin prisma acestui aspect. Cu acest lucru în minte, suntem capabili să găsim soluții bune în relația dintre bărbați și femei, ca și în relația dintre copii și părinți, pentru că iubirea este înrădăcinată în marele tot și în cadrul acestuia, mai târziu va ajunge la un sfârșit.

A privi împreună către ceva nou

Când încep o relație, bărbatul și femeia se privesc unul pe celălalt. Ei sunt atrași unul de altul. Dar a se privi unul pe celălalt nu este suficient pe termen lung. Pe termen lung este nevoie ca amândoi să se uite împreună la ceva nou. Ei trebuie să se uite la ceva care trece dincolo de relația lor, astfel încât să poată crește împreună. Cea mai mare realizare pe care o poate avea un cuplu este să aibă copii. Copiii împlinesc relația de cuplu. Dacă acest lucru nu este posibil, atunci ceea ce au împreună trebuie direcționat către altceva, creativ și productiv. Prin această atitudine de a privi înainte împreună, relația unuia cu celălalt crește.

Ceea ce numim la modul general fericire este adesea doar ceva cunoscut, pe care încercăm să-l imităm sau la nivelul căruia încercăm să ne ridicăm. Fericirea semnificantă apare din armonie și poate avea chiar legătură cu o mare suferință sau tulburare, cu crize sau dezamăgiri. Dar în profunzimi are pace, liniște și măreție. Ceea ce a început cu o fericire superficială este transformată în alt tip de fericire, pas cu pas, de-a lungul procesului vieții.

În societatea noastră se remarcă faptul că, după un timp, cuplul pierde din entuziasmul de început. Dar nu asta este ceea ce se întâmplă în mod real. În realitate ei cresc mai aproape de realitate, departe de vise, și cresc *cu* realitatea, internalizată. Asta este o forță diferită față de cea originară, cu care relația a debutat.

Relația de cuplu are întâietate față de rolul de părinte

Relația de cuplu are precedență față de rolul de părinte. Este adevărat că relația de cuplu este orientată către parentizare, dar a fi părinte este o consecință a relației, deci relația are întâietate. Bărbatul creează energia de a fi tată din iubirea față de femeie. Și dacă iubește copiii, el iubește ceea ce vede din femeie în copii și viceversa.

Femeia are energia să fie mamă pentru că simte bărbatul alături de ea și atunci își extrage forța din prezența lui alături de copiii săi. Acest lucru reușește atunci când ea iubește ceea ce vede din bărbat în copiii ei, când iubirea ei pentru copii este o consecință a iubirii ei pentru el. Copiii vor fi fericiți dacă părinții se iubesc unul pe altul în copiii lor. Copiii sunt cel mai fericiți când își simt ca pe un cuplu. Atunci ei sunt cu adevărat fericiți și securizați.

Dar aceasta nu este singura sursă de putere care îi face pe părinți să fie disponibili pentru copii lor. O altă sursă de putere este dorința de a transmite mai departe ceea ce ei au primit de la părinții lor. În loc să încerce să o dea înapoi părinților lor – ceea ce oricum nu se poate – ei o pot transmite mai departe copiilor.

Ce creează ordine în familiile cu parteneri din culturi diferite

Participant: Când unul dintre parteneri sau amândoi au mai fost căsătoriți și au copii cu partenerii anteriori, care sunt atunci legile care guvernează relația?

Hellinger: Primul lucru important este ca partenerul anterior să fie respectat. Motivele oferite pentru despărțire, de exemplu că bărbatul era excentric, sunt bineînțeles superficiale. Acestea sunt explicații pe care cineva se pripește să le dea. Dar, dacă femeia nu l-ar fi iubit pe acel bărbat, nu s-ar fi căsătorit cu el. Ceea ce a condus, de fapt, la despărțire rămâne, de regulă, ascuns.

Indiferent ce a dus la despărțire, soluția este ca partenerul anterior să fie onorat. Oamenii sunt toți în mod egal buni, indiferent cât de curioasă ar putea părea această idee. Oamenii insistă în general și spun că ei cred în acest lucru, dar, de fapt, este extrem de dificil să trăiască la acest nivel. Oamenii sunt toți în mod egal buni; în mod diferit e adevărat, dar în mod egal buni.

Unii oameni își spun după despărțire „Sunt mai bun decât el sau ea". Aceasta este prima mare greșeală. Ei sunt diferiți, dar amândoi cu o valoare egală în ceea ce au de oferit. Fiecare aduce ceva special vieții, ceva ce nu-i stă în putere să schimbe.

Mulți oameni încearcă să-i facă pe partenerii lor să le semene. Și asta este sortit eșecului. Când te căsătorești cu cineva o faci pentru că este așa cum este. Și trebuie să îi permiți să rămână așa cum este. Doar atunci când ei pot rămâne așa cum sunt, când li se permite asta, își pot dezvălui darurile lor speciale, destinele lor speciale pe care le oferă partenerului ca pe un cadou. Acesta este fundamentul viitoarei dezvoltări.

În cazul despărțirii este important de avut în minte următoarea afirmație: Te respect așa cum ești.

Felul în care ești a fost potrivit pentru mine și te-am iubit așa și încă te mai iubesc. Indiferent de motivele care au dus la despărțire, ele nu trebuie folosite pentru a naște sentimente de vinovăție sau pentru a-l învinui pe partener. Pentru că adevăratul motiv al despărțirii este adesea un secret pe care nu îl putem măsura. Și are de-a face cu trecutul. Când individul înțelege contextul și legile care-l guvernează din umbră, atunci este mai ușor de acceptat.

Când atât femeia cât și bărbatul sunt respectați, copiii se vor simți respectați, pentru că dacă respingi fie femeia fie bărbatul, respingi de fapt mama sau tatăl din copil, ceea ce înseamnă că respingi o parte din copil. Acest lucru este foarte vătămător pentru copil. Și atunci, de asemenea trebuie recunoscut următorul lucru: „tatăl tău și cu mine suntem în mod egali buni și potriviți, fiecare în felul său, pentru tine." Tatăl trebuie de asemenea să spună: „copiii sunt potriviți, pentru că au această mamă". Acest fapt permite copiilor să accepte darurile lor speciale și propriul destin și să-și tragă forța din ele. Când acest lucru se întâmplă, nimeni nu mai este împovărat și toți sunt împăcați.

Când o a doua relație începe, orice este rămas neterminat din prima relație este preluat de către copii din a doua, și astfel se încearcă găsirea unei soluții. Dar încercarea de a găsi o soluție este compulsivă și oarbă. Constă în încercarea copilului de a se identifica cu primul partener, fără ca el s-o știe.

Dacă, de exemplu, un fiu din a doua relație se identifică cu partenerul anterior al mamei, el devine

mai degrabă un partener pentru mama sa, decât un fiu. El încetează de asemenea de a mai fi fiu pentru tatăl său și în schimb îi devine rival. Numai când partenerul anterior este respectat, atunci fiul poate fi eliberat din încurcătura sistemică și poate deveni din nou copil.

Acestea ar fi doar câteva din legile de care să țineți cont pentru ca o a doua sau chiar o a treia relație să reușească.

Este larg răspândită credința idealizată că o căsătorie este pe viață și trebuie să dureze o veșnicie. Este, fără îndoială, ceva extraordinar atunci când se întâmplă. Acest fapt merită admirația noastră. Dar, în timpurile pe care le trăim, avem atâtea modalități de a ne uita în profunzimile sufletului nostru și a vedea ce se întâmplă acolo, și avem mult mai multă înțelegere asupra proceselor care au loc aici, astfel încât modul în care ne gestionăm relațiile este redefinit în mod continuu. Nu este în puterea noastră să regretăm pierderea idealului sau să judecăm modul în care suntem acum, prin prisma acestuia.

Și mai este ceva de amintit: copilul care reprezintă un partener anterior are tendința de a dezvolta neuro-dermatite sau astm. Și asta are legătură cu faptul că copilul are nevoie de binecuvântarea partenerului. Această binecuvântare vine automat atunci când partenerul este respectat.

Participant: Ați vorbit despre copiii din a doua căsătorie care ar putea să reprezinte un partener

anterior. Cât de posibil este pentru un copil din prima căsătorie, ce rămâne cu părintele său care intră într-o a doua relație, să preia un astfel de rol?

Hellinger: Desigur – copilul reprezintă părintele exclus. De exemplu dacă soția începe o nouă relație și îi este încredințată doar ei custodia copilului, atunci fiul își va reprezenta tatăl în noua relație. Soluția este simplă: noul partener trebuie să respecte vechiul partener din copil. Atunci, copilul se simte bine și nu mai are nevoie să-și reprezinte părintele absent. El face asta doar dacă părintele absent nu este respectat.

În adâncul sufletului nostru avem o nevoie irezistibilă de validare și recunoaștere așa cum suntem. Aceasta este o Lege a Iubirii. Ea lucrează în profunzime. Cu cât cineva o înțelege mai bine, cu atât va găsi mai ușor o rezolvare.

Partenerii anteriori sunt reprezentați de copii

Participant: La începutul fiecărei constelații întrebați: au avut părinții tăi vreo relație importantă înainte de căsătorie, există copii nelegitimi și așa mai departe? Ce ne puteți spune despre relațiile extramatrimoniale, ele își nu au și ele importanța lor?

Hellinger: Da, au și ele importanța lor, dar relațiile dinainte de căsătorie au un rol mult mai important în dinamica familiei. Consumarea iubirii creează o legătură care nu poate fi ruptă atât de ușor. Așa că o relație ulterioară va reuși doar dacă prima

este recunoscută. Dacă prima relație nu este recunoscută, atunci femeia sau bărbatul din acea relație va fi reprezentat de copil în a doua relație, fără ca cineva să-și dea seama sau fără ca cineva să încurajeze copilul să facă asta. Nimeni nu acționează cu rea credință – copilul automat reprezintă partenerul anterior.

Dacă copilul este un băiat și reprezintă un partener anterior al mamei, el devine un rival al tatălui său. Dacă fata reprezintă o parteneră anterioară a tatălui, ea va fi într-o relație de rivalitate cu mama sa. Atunci ea nu este capabilă să-și accepte mama, ca pe mama sa. În primul caz, băiatul trebuie să îi spună mamei: „Nu am nimic de-a face cu celălalt bărbat. Acesta este tatăl meu." Și atunci el poate fi din nou fiul. Și fata trebuie să spună tatălui său: „Nu am nimic de-a face cu cealaltă femeie". Și atunci ea poate să fie din nou fiică.

Până acum nu am întâlnit vreo excepție de la această regulă. De aceea întreb aceste aspecte înainte de a începe constelația.

Participant: Este neapărat să fie un copil de același sex? Poate fi copilul de sex opus? Și ce implicații ar avea atunci asta pentru copil?

Hellinger: În mod normal e vorba de un copil de același sex. Dar dacă nu există copil de același sex, atunci un copil de sex opus îl va reprezenta. În acest caz, copilul poate deveni, uneori, homosexual sau lesbiană pentru că este identificat cu o persoană de sex opus. Alteori asta duce la psihoză. Dar însăși reprezentarea unui partener anterior este o povară pentru copil.

De exemplu, dacă mama își tratează fiul ca și cum ar fi primul ei logodnic, copilul nu se poate dezvolta normal sau împăcat cu sine însuși.

Participant: Spuneți că relația anterioară trebuie recunoscută, dar de către cine? De mine sau de partenera mea? La ce vă referiți?

Hellinger: De către ambii parteneri. Al doilea soț trebuie să recunoască că este al doilea și că femeia este încă conectată cu primul soț. Când va recunoaște acest lucru el va fi capabil să o ia pe femeie ca pe o parteneră. Ca regulă, el este poziționat între partenerul anterior și femeie. Acest lucru demonstrează că el o ia pe femeie drept parteneră. Unii oameni nu fac asta din cauza sentimentelor de vinovăție asociate. Pare de asemenea adevărat faptul că, dacă partenerul al doilea se consideră a fi superior primului, în secret el va deveni asemeni primului, programându-se să piardă și el aceeași femeie.

Participant: Ce înțelegeți prin a recunoaște?

Hellinger: Înseamnă să recunoști faptul că celălalt ți-a făcut loc. Deci al doilea bărbat recunoaște că primul i-a făcut loc, și că este posibil pentru el să aibă femeia respectivă doar datorită prețului pe care primul îl plătește, și că el este al doilea. Și în cazul femeii se întâmplă la fel. Asta înseamnă recunoaștere.

Soluția este ca al doilea bărbat să spună, cu respect, primului: „Recunosc că mi-ai făcut loc. Totuși, eu o voi lua acum pe ea drept partenera mea. Acum eu sunt partenerul ei." Acest lucru este greu

de făcut pentru el, pentru că se simte vinovat. Dar a face lucrul potrivit este întotdeauna însoțit de sentimente de vinovăție.

Participant: Trebuie să i-o spună omului chiar în față?

Hellinger: Nu. Este doar o imagine pe care poți să o porți, îți imaginezi cealaltă persoană. Poți să faci acest lucru în sufletul tău.

Copiii sunt influențați de relațiile neștiute

Participant: E vreo diferență dacă relația anterioară este una cunoscută sau nu, de exemplu, în efectele ei asupra, să zicem, primului fiu?

Hellinger: Nu e nici o diferență. Sufletul știe despre ea. Și va ieși la lumină într-o constelație de familie faptul că este știută.

Căsătoria între parteneri de culturi diferite

În căsătoria dintre oameni din țări diferite, de obicei femeia îl urmează pe bărbat în țara și cultura lui. La fel, copiii, aparțin țării native a tatălui, dar doar într-o anumită măsură. Copiii au, în realitate, două țări de origine – a tatălui și a mamei. Dar, de obicei, cea a tatălui are întâietate. Asta este ceea ce am observat. Puteți reprezenta țara de origine și puteți observa unde se simt mai bine copiii. De obicei, copiii își urmează tatăl în țara de origine, în limba și în cultura lui. Ei respecta țara de origine a

mamei, îi învață de asemenea, limba – acesta este un aspect foarte important – și au rădăcini acolo. Dar țara tatălui are întâietate. Copiii nu trebuie să aleagă între cele două. Ei le au pe amândouă. Nu este cazul de ori, ori. Nu este numai/dar și – cu o oarecare întâietate a țării tatălui.

Apoi, mai sunt și situațiile în care o persoană își părăsește țara, într-un anumit mod. De exemplu: o femeie de origine americană care a plecat și s-a căsătorit cu un austriac. A venit pentru o consultație. Și mi-a fost clar încă de la început că ea și-a părăsit țara fără să-și fi onorat responsabilitățile. I-am spus că trebuie să se întoarcă în Statele Unite, că acest lucru este potrivit, dar că copiii trebuie să rămână cu tatăl lor. Șase săptămâni mai târziu soțul ei m-a sunat și mi-a spus: „Soția mea a luat copiii și s-a întors în America. Ce să fac?" I-am spus: „Nu faci nimic, aștepți." Un an mai târziu, copiii s-au întors la el, iar femeia a rămas în America.

Hellinger *Către un participant (un caz paralel)* Este important să realizezi că nu spun asta ca pe regulă pentru tine. Dar în constelația ta, soția ta avea un impuls foarte puternic de a se întoarce în America – indiferent din ce motiv. Tu nu știi motivul. O cunoști pe ea mai bine. Trebuie să iei în serios această imagine. Totuși, când o asemenea imagine iese la lumină, nu înseamnă că trebuie să o urmezi întocmai. Dacă ea s-ar întoarce pur și simplu în America, ar putea să-și spună: „ el mi-a spus s-o fac și nu m-a dus nicăieri." Nici asta nu ar fi bine.

Către client Ce trebuie să iei în considerare este că acum ai imaginea și ideea că este potrivit să faci asta. Asta are o anumită forță. Dacă o vei face într-adevăr, și dacă este lucrul potrivit, nu o vei afla decât după un timp. Atunci vei putea decide ce este potrivit. Imaginea este doar un ghid. Este un ghid atâta timp cât țara ta are un loc în inima ta și o valorizezi. Dacă aceasta este cazul, atunci poate nu ai nevoie să pui în operă ceea ce imaginea îți arată. Poate că va acționa precum o energie pozitivă, chiar dacă rămâi aici.

Căsătoria cu un geamăn

Când te căsătorești cu un geamăn trebuie să ții cont de faptul că nu poți face asta așteptându-te să fie la fel cum te-ai căsători cu cineva care a crescut fără un frate geamăn. Trebuie să conștientizezi că gemenii sunt inseparabili. Există o legătură foarte puternică între ei. Și atunci, foarte adesea, vei avea un loc secund față de geamănul partenerului tău. Și atunci relația funcționează. Dacă nu faci acest lucru, partenerul tău ar putea să caute un substitut pentru geamănul său, în afara căsătoriei. El ar putea avea un prieten care să-l reprezinte pe fratele lui geamăn în sufletul său.

O fericire mare necesită curaj

Marea fericire cere un curaj extraordinar. Tot ceea ce a existat până atunci trebuie lăsat în urmă. Orice încercare de a te întoarce este o fugă din calea presiunii fericirii. Presupune cel mai mare curaj posibil, pentru că în cele din urmă tot ce poți să faci

este doar s-o iei în mâini ca pe un dar nemeritat pentru care nu vei putea, și nu trebuie să plătești. În asta constă smerenia în această situație.

Atunci când această fericire se arată, unii oameni spun: „Încă mai am câteva probleme nerezolvate încă." Și atunci se îndepărtează de fericirea care este deja în mâinile lor. Și asta îi distruge măreția. Ea redevine mică, iar ei rămân la nefericirea lor obișnuită – care oricum îi face fericiți. Nu le cere să facă nimic, pentru că ea știe să-și poarte de grijă singură. Ajunge la o împăcare de la sine, ca să spun așa.

Hellinger: *Către un participant* Dar pentru a fi fericire, bărbatul trebuie să se uite la femeie cu iubire. Ea pare că s-a transformat față de ieri. Este minunat să văd lucrul ăsta. Marea fericire pur și simplu ți-a căzut acum în brațe. Dar trebuie să-i urezi bun venit și s-o ții strâns.

Fericire și nefericire

Asemeni bolii, și nefericirea este asociată cu o nevoie, care trebuie satisfăcută. E vorba de nevoia de a se termina și de a se încheia socotelile cu ea.

Și fericirea este asociată cu o nevoie. E nevoia de a crește. Și am mai descoperit ceva despre fericire. Aleargă după noi.

Lăsând iubirea să crească

Iubirea creează un unison, și când doi oameni ajung la acest fel de împreunare, asta creează fericire. Uneori, ceva stă în calea oamenilor

împiedicându-i să se găsească unul pe celălalt. Putem să ne uităm la ce ar putea fi acest impediment. Dacă poate fi adus la lumină, putem vedea dacă există o soluție bună. O soluție bună este găsită prin intermediul iubirii – prin relaționarea tandră cu partenerul, respectarea destinului lui, respectarea încurcăturilor sale sistemice, a vieții sale speciale și, cu bunăvoință, căutând o soluție împreună cu el.

Dar uneori, ceva stă în calea acestei bunăvoințe, de exemplu curiozitatea. Curiozitatea rănește iubirea și este opusul respectului. Dacă iubesc pe cineva, îi las spațiul în care sufletul său își găsește calea. De aceea este adesea atât de nepotrivit să intervii cu interpretări și îndoieli. Este precum otrava la rădăcina unei plante. Asta o împiedică să se mai poată deschide și crește. În loc să fac asta, aș putea să pun planta afară la soare, în soarele iubirii și bunăvoinței, și din când în când să o ud cu apă proaspătă. Atunci ea va crește.

Adevărata valoare

Când un bărbat și o femeie trăiesc împreună de mult timp dar nu se căsătoresc, adică nu fac următorul pas decisiv, fiecare îi spune celuilalt: „Aștept pe cineva mai bun." Și asta îl rănește pe celălalt profund. Dacă, în cele din urmă se vor căsători, ei vor purta cu sine această rană. Dar acest fapt poate fi transformat într-unul pozitiv. Nu e nevoie să se întâmple așa. Ei se pot uita unul în

ochii celuilalt și își pot spune: „Acum îți recunosc adevărata valoare."

Imaginile iubirii

Multe cupluri tratează iubirea în mod diferit. Unii aleg o iubire confortabilă. Ei stau pe marginea unui râu și au o anumită imagine despre iubire și despre cursul iubirii sau despre curentul care curge, iar iubirea trece pe lângă ei.

Alții nu au idei fixe în legătură cu iubirea. Ei se aruncă direct în curent și învață să înoate. Dintr-o dată ei sunt purtați de râu. Această iubire își atinge scopul din întâmplare.

Multe cupluri stau pe malurile opuse râului, unul în fața celuilalt. Ei se uită unul la celălalt prin propria perspectivă asupra iubirii. Ei vor fi împreună doar dacă intră amândoi în râu. Atunci ei se pot îmbrățișa, iar râul îi va purta în siguranță.

Dar acestea sunt doar imagini. Adevărata iubire se extinde dincolo de ceea ce sunt doar imagini.

Frică și fascinație

În filosofia religioasă și în psihoterapia religioasă, există conceptul de „Fascinație și Frică" care, simplu spus, este o atracție irezistibilă către ceva necunoscut, însoțită, în același timp, de o mare frică. Aceste sentimente apar atunci când ne întâlnim cu divinul, dar și atunci când întâlnim iubirea. În ambele cazuri experiența noastră este exact la fel: frică și fascinație, una la fel de mult ca cealaltă.

Hellinger: *către un client* Ne-am înțeles? (*clientul nu a îndrăznit să se uite la el*) Uită-te la mine. Ca să mențiii frica trebuie să ții ochii închiși. Poți simți o frică îngrozitoare doar dacă ții ochii închiși, sau dacă privești într-o parte. Pentru că dacă privești direct obiectul fricii tale, te vei trezi că începi să simți iubire. Te autoprotejezi uitându-te în altă parte. Asta se numește privire șmecheră.

Frica de iubire

O persoană care nu iubește, se teme de iubire. Când cineva iubește cu adevărat, atunci uită de frică. Este ca în război. Celor din spatele liniilor le este frică. Celor care stau în bătaia puștii nu le este frică. Deci, mergeți în prima linie.

Și încă ceva despre frică: ea crește din cauza unei idei. Pentru a-ți fi frică de iubire, nu trebuie să te uiți la persoana cealaltă. Când te uiți la cealaltă persoană, frica dispare.

Intimitate

Terapeutul care întreabă ceva intim despre părinții clientului nu mai poate lucra cu acel client. Clientul nu-l va ierta niciodată. Intimitatea este un secret între cei care au împărtășit-o. Ea nu trebuie expusă. Nimeni nu trebuie să o știe. Este cea mai personală cunoaștere dintre toate. Când părinții discută cele mai intime secrete cu copiii lor, copilul se va pedepsi aspru pentru că știe aceste detalii. El

nu se poate apăra împotriva acestei cunoașteri. Poate, totuși, să o uite. Dacă copilul își iubește părinții, atunci va uita secretul. Și atunci va fi liber.

Atunci când un bărbat împărtășește unui terapeut detalii intime din relația cu soția sa, atunci relația se va rupe. Și când un bărbat cere femeii să discute despre relațiile ei intime anterioare, și ea o face, relația se va prăbuși. Doar prin simpla punere a întrebării relația este pusă în pericol. Intimitatea este ceva sacru, ce trebuie ocrotit.

Rolul de mamă și rolul de tată în interiorul cuplului

Când într-o relație de cuplu sunt jucate rolurile de „mamă plină de solicitudine", din partea femeii, și de „tată protectiv", din partea bărbatului, excluzându-se relaționarea adultă de la egal la egal, atunci relația este afectată.

Dacă unul din parteneri se poartă ca un tată sau ca o mamă cu celălalt, de exemplu dacă îi facilitează studiile celuilalt, acesta se simte precum cel care primește, asemeni unui copil în raport cu părinții săi. Și, asemenea unui copil care nu poate fi egal cu părinții lui, va dori să se separe, pentru a fi în cele din urmă independent, astfel, se va separa de partener pentru a scăpa de presiunea obligației. Dar precum separarea de părinți, această separare va avea ceva adolescentin în ea.

A auzi și a vedea în relația de cuplu

Unii parteneri au nevoie să vadă și să fie văzuți, în timp ce alții sunt dependenți de a auzi și a fi auziți. Unul îi spune celuilalt „Nu mă vezi". Celălalt îi spune atunci „nu mă auzi". Această rupere este foarte obișnuită. Partenerul care vede va trebui rapid să învețe să audă, iar cel care aude va trebui rapid să învețe să vadă.

Opinie și observație

Mai există un factor care generează dezacorduri în relația de cuplu. Ele sunt adesea alimentate de diferende de opinii. Dar toate opiniile sunt false, inclusiv cea proprie. Ele nu sunt observații, ci doar opinii. Din acest motiv nu există un acord în privința lor. În cazul observațiilor, care sunt clar vizibile tuturor, există acord. Nimeni nu poate intra într-o dispută legată de faptul că ușa e roșie. Nu poate exista diferend de opinie în legătură cu acest fapt. Și atunci mai bine direcționați conversația sau discuțiile către ceea ce este observabil, în loc de ceea ce se bazează doar pe o opinie. Pentru că, a câștiga într-un schimb de opinii, înseamnă de fapt să pierzi. Dacă vei câștiga argumentația te vei simți îndreptățit să te umfli în pene, dar ți-ai pierdut partenerul. Întrebarea este – a meritat?

Triumf și gelozie

Acela care dorește să triumfe, dorește să piardă. Acela care dorește să aibă putere se joacă

cu pierderea. Dacă cineva este gelos, asta nu înseamnă că dorește să-și țină partenerul. Dimpotrivă, gelozia este menită a te elibera de partener, dar fără vreo urmă de vinovăție. Pentru că astfel vinovăția pentru ruperea relației îi poate atribuită celuilalt. Gândiți-vă la asta.

Măsura potrivită a răzbunării ține de iubire

Rănirea în relația de cuplu este menținută vie cu ajutorul reamintirii. Și se pare totuși, că dincolo de rănire se ascunde altceva: nici unul nu ar fi intrat din capul locului în acea relație dacă această nu ar fi fost foarte tentantă și nu ar fi promis o reală fericire. Și asta se păstrează în amintire. Și asta poate fi retrezită și menținută în viață, ca și amintirea suferinței ulterioare.

Totuși, există un obstacol în calea uitării suferinței, anume nevoia de echilibru. Când unul din parteneri l-a rănit pe celălalt, poate prin ofensarea demnității lui, celălalt simte nevoia de a restabili echilibrul. La rândul său, își va răni partenerul/partenera astfel încât echilibrul să fie restabilit. Și pentru că se simte îndreptățit, în numele suferinței sale, îl/o va răni un pic mai mult. Și atunci răzbunarea vine de la sine. Totuși, pentru că el/ea a fost rănită un pic mai mult, și el sau ea va răni mai mult, pentru a restabili echilibrul. Și astfel schimbul rănirii și durerii este dezvoltat și îi leagă unul de celălalt și nu există rezolvare.

Secretul soluției constă în faptul ca unul dintre ei să cumpănească răzbunarea. Răzbunarea trebuie permisă, asta este clar. Totuși răzbunarea trebuie permisă cu iubire, iar acest lucru este o mare artă. Ceva trebuie făcut celuilalt, altfel el își pierde respectul. Iertarea partenerului nu este suficientă și nu e bună. Cel rănit trebuie să facă ceva care să rănească, în numele rănirii inițiale, ceva care să provoace suferință – dar o suferință mai mică, doar un pic mai mică. Acest „un pic mai puțin" permite posibilitatea unui nou start. După răzbunare, schimbul bun poate reîncepe.

Un nou început

O să vă spun un secret despre cum pot reîncepe lucrurile să meargă bine după o criză în relația de cuplu. Constă într-un pas foarte simplu: de ambele părți, fiecare permite posibilitatea unui nou început, cu iubire. Un nou început înseamnă să nu mai mergi înapoi la ceea ce s-a întâmplat înainte. Dacă a fost vorba de o criză destul de serioasă, individul trebuie să o ia de la început prin a se îndrăgosti, logodi și căsători; toate acestea cu strălucirea primei iubiri. Această iubire poate fi reaprinsă și experimentată la un nivel superior.

O să vă dau un exemplu dintr-un alt context. Soțul unei femei a murit. După un timp, ea a cedat. A devenit foarte slabă și plângea frecvent. I-am spus că dacă are nevoie de ajutor poate veni la mine. A mai suferit însă, încă un an, până să vină la mine.

Într-o zi, stând în pragul ușii mele, mi-a spus: „acum am nevoie de ajutorul dvs." am invitat-o înăuntru și ea s-a așezat. I-am spus: „închide ochii și întoarce-te la momentul când ți-ai întâlnit prima dată soțul. Amintește-ți acea primă iubire". După un timp fața i s-a luminat și i-am spus: „asta este e tot". Ea a consimțit și a plecat, a devenit fermă și înfloritoare. Reamintirea primei iubiri a făcut asta posibil.

Mi-am spus „când soarele apune, răsare din nou."

***

După fiecare criză în cuplu este necesar un nou început. Un nou start înseamnă că ceea ce a fost dificil a trecut, și nu te mai întorci la ceea ce a fost, nici măcar cu gândul. Asta are puterea de a rupe tiparul negativ.

A lăsa în urmă

Relația de cuplu se dezvoltă prin intermediul unui proces de lăsare în urmă; prin renunțarea la vise. Fericirea care poate fi doar visată este lipsită de valoare. Primul vis pe care trebuie să-l lași în urmă este acela că ai găsit ceea ce ți-a lipsit ca și copil. Este visul găsirii, în sfârșit, a mamei care face ca totul să fie bine. Și asta este valabil atât pentru bărbați, cât și pentru femei.

A fi îndrăgostit începe atunci când copilul din bărbat sau femeie sesizează mama ideală în partener. Deci, a fi îndrăgostit este o orbire, deoarece înseamnă că nu vezi cum este cealaltă

persoană în realitate. Numai după un timp, înveți să-l vezi pe celălalt așa cum este, și să-l iubești așa cum este. Este un proces de a lăsa în urmă, moartea unui vis.

Relația de cuplu este întotdeauna o repetiție pentru moarte, pentru a lăsa în urmă. Este cea mai intensă experiență a uniunii, dar rămâne întotdeauna neîmplinită, pentru că în spate o altă uniune este în așteptare, o uniune mult mai mare spre care evoluăm. Este tărâmul de unde viața a izvorât. Bărbatul și femeia s-au ivit din acest tărâm împreună, dar distincți și diferiți; acolo se întorc, pentru a se scufunda și redeveni unul. Relația de cuplu evoluează către această uniune mai înaltă și acesta este un proces dureros, dar în același timp care te împlinește.

Crizele care intervin în relație sunt parte din această moarte. Dar moartea este precursorul vieții, poate fi privită în acest fel. Câteodată cineva moare prea devreme sau lasă în urmă prea devreme. Asta îi răpește procesului completitudinea. Există un timp pentru toate.

Separarea

O bună separare reușește când ambii parteneri își spun unul altuia: „Te-am iubit foarte mult. Ți-am dat cu drag, ceea ce ți-am dat. Și tu mi-ai dat foarte mult și prețuiesc asta. Accept partea de responsabilitate care îmi revine pentru orice nu a mers bine între noi, și îți las ție partea ta de responsabilitate. Și

acum te las în pace." Și atunci ei se separă și fiecare merge pe drumul său.

Separarea plină de smerenie

Participant: Ați afirmat că adevăratul motiv al separării unui cuplu este ascuns. Acest secret trebuie dezvăluit sau trebuie să rămână secret?

Hellinger: O să lămuresc treaba asta. Când are loc o despărțire, se caută adesea un motiv pentru asta. Atunci când cauți un motiv, totuși, ai în minte faptul că dacă ai fi știut motivul *dinainte* ai fi putut împiedica separarea. Căutarea unui motiv este motivată de ideea de putere.

Când mă abțin să caut un motiv, sunt obligat să mă predau în fața unui destin pe care nu am cum să-l înțeleg. Dacă fac asta, mă deschid în fața unei alte posibilități, a unei idei diferite în legătură cu despărțirea și cu partenerul de care mă despart. Nu mai este o dispută. Recunosc că ceva s-a întâmplat și că nu stă în puterea mea să schimb ceva.

Chiar dacă există vinovăție, și asta a dus la despărțire, orice ar fi dus la vinovăție nu este în puterea noastră să controlăm. Și atunci diferendele pot înceta și asta servește păcii. Asta înțeleg eu prin secret și recunoașterea secretului.

Durerea separării

Când o relație se rupe, ruptura este întotdeauna însoțită de o durere profundă. Și este important ca ambii parteneri să se lase pradă acestei dureri. Mulți

parteneri evită durerea și predarea în fața ei, căutând vinovăția sau învinuirea. Cine este de învinuit pentru asta? Sunt eu cel vinovat sau este partenerul meu? În spatele învinuirii stă ideea că ar fi putut fi diferit sau că cineva ar fi putut repara ceva. Dar fluxul vieții curge întotdeauna înainte – niciodată înapoi.

***

Dacă lucrați cu un cuplu care se separă, atunci ajutați-i să se întoarcă către durere și tristețe. Ei s-au iubit foarte mult, altfel nu s-ar fi căsătorit. Permiteți-le să vadă din nou asta – începutul și iubirea profundă pe care au avut-o, și cât de mult doare că totul s-a destrămat și că ei se vor separa. Atunci ei pot începe să plângă. Durerea nu face reversibilă separarea, dar îi îndepărtează învinuirea. În locul ei apare respectul, și chiar dacă se despart ca și cuplu, ei pot rămâne uniți ca părinți.

Fericire și măreție

Ceea ce privim ca fiind ceva fericit, este adesea doar confortabil. Dar măreția nu se găsește pe calea confortului. Profunzimea și împlinirea nu rezidă în confort. Ele sunt la niveluri diferite. Prin urmare, sunt lipsit de emoție atunci când un cuplu se separă și eu pot să văd că totul s-a sfârșit. Nu încerc să acopăr nimic. Atunci ei își pot păstra, amândoi, demnitatea.

Sterilizarea și relația de cuplu

Participant: Când cineva a făcut o operație de sterilizare, ce efect are asta asupra relației existente, este o viitoare relație posibilă?

Hellinger: Când unul dintre parteneri este sterilizat, el sau ea nu mai poate intra în alte angajamente. Poți încă să intri în relații, cu iubire, dar nu poate exista un angajament. Dacă mai târziu te desparți vor exista mai puțină durere și mai puține sentimente de vinovăție.

Sterilizarea apare târziu în căsătorie. Este o formă de contracepție. Când apare cu acceptul ambilor parteneri, atunci relația nu este afectată. Dar partenerul care nu este sterilizat trebuie să acorde un respect special partenerului sterilizat. Este important pentru menținerea relației și a angajamentului.

Viața obișnuită

Legătura dintr-un cuplu este foarte adâncă, în special dacă au copii. Asta le dă forța pentru a avea grijă de copii.

O viață împlinită sau o viață măreață este aceea în care bărbatul și femeia se găsesc unul pe celălalt, au copii și se confruntă cu toate grijile, riscurile, fericirea și suferința din familie, pe care viața le aduce. Aceasta este adevărata măreție umană. Și este cea mai obișnuită viață dintre toate. Majoritatea oamenilor trăiesc doar astfel de vieți obișnuite.

Ca regulă, nici un alt stil de viață nu atinge o astfel de măreție. Mulți dintre cei care trăiesc o viață

esoterică, de exemplu, nu au grija unor lucruri atât de obișnuite precum grija față de familie. Ei evită grijile obișnuite. Prin această evitare ei se ridică deasupra și gândesc că asta dă bine sau apare ca iluminare. Dar au foarte puțină greutate și forță în comparație cu cei care trăiesc o viață complet obișnuită. De aceea lucrez cu un respect deosebit pentru părinți, pentru ceea ce vine de la ei și ceea ce ei sunt pregătiți să ia asupra lor înșile.

Acum, există persoane care gândesc că părinții au acționat greșit și că, de fapt, ele au fost special alese pentru a-i ajuta pe acei părinți să reușească să facă lucrurile mai bine. În mod curios, acești oameni de obicei nu sunt căsătoriți, nu au copii și se amestecă în viața altor familii cu scopul de a-i ajuta pe „bieții" copii din aceste familii să facă față mai bine dificililor lor părinți.

Și asta nu face bine nimănui. Peste toate, acești oameni nutresc iluzia că acei copiii le vor mulțumi pentru asta, ca și cum copiii nu ar sta de partea părinților și la bine și la greu. Asta este măreția copiilor – că stau de partea părinților cu iubire profundă.

Familiile care par a avea o problemă, de obicei o pot rezolva singure. Au forța necesară pentru asta. Aceia care cred însă că trebuie să ajute, au de regulă, mai puțină vlagă și rezistență. Ei nu ar putea niciodată să își asume cu adevărat o astfel de responsabilitate. Ei oferă sfaturi bune, dar când lucrurile devin serioase, de exemplu când trebuie să ai grijă de trei copii zi și noapte, an după an, nu-i mai

vezi nicăieri. Aceia care au o problemă și o duc, sunt capabili și dornici să facă acest lucru și nu au nevoie de ajutor din partea altora. Din când în când au nevoie de puțin sprijin, asta-i tot. Și mai mult decât orice nu au nevoie de mila altora. Prin milă le răpim demnitatea.

În mod straniu, totuși, există și oameni care își pun problema abolirii familiei. În acest caz, ne-am regăsi probabil cu toții trăind într-o mare casă de nebuni.

Iubirea în timpurile noastre

Următorul interviu a fost înregistrat pentru un post de radio german (ORF). Întrebările au fost puse de Johannes Kaup.

Iubire și lege

Domnule Hellinger, iubirea pare în aceste zile o comoară greu de găsit, un ideal aflat sub amenințare; ceva după care tânjim, dar pe care ne așteptăm prea puțin să-l găsim. Când te uiți la durată, la durata medie a unei relații, la mobilitatea din relații, ai impresia că lucrurile merg prost în ceea ce privește iubirea. Credeți că într-adevăr lucrurile merg prost sau că pur și simplu oamenii au devenit mai focalizați pe ceea ce caută?

Dacă înțeleg bine, întrebarea dvs. se referă în primul rând la relația dintre bărbați și femei. În aceste zile, această relație este adesea privită doar prin prisma „Eului". Cu alte cuvinte, oamenii se întreabă ce anume din relație îi va împlini și va corespunde intereselor personale. Și apoi caută un partener care poate promite aceste lucruri și care cred ei că va reuși să le împlinească așteptările. Acest lucru se poate întâmpla cu oricare din parteneri.

Acum, relația dintre un bărbat și o femeie este parte dintr-un context mai larg. Fundamentul ei sunt copiii, întemeierea unei familii și transmiterea mai departe a vieții. O astfel de relație de cuplu este doar primul pas în acest proces. Dar, dacă contextul mai larg este pierdut din vedere și nu este luat în considerare, indiferent de natura relației în chestiune, atunci iubirea se va atrofia. Acesta este primul lucru.

Al doilea lucru este că iubirea sau relația de iubire are întotdeauna consecințe. Unii oameni cred că pot gusta iubirea așa cum aleg ceva dulce într-un supermarket. Unii o mănâncă cu poftă până când gustul ei nu-i mai satisface. Atunci poate renunță la ea și cumpără altceva în loc, pentru a-și produce plăcere. Dar experiența arată, sau mai degrabă ceea ce am observat (de vreme ce fiecare poate vedea asta în viața de zi cu zi) că o legătură este creată prin consumarea relației, și mă refer la consumarea sexuală a relației, și această legătură nu permite cuplului să se rupă. Fiecare poate observa dovada acestei legături prin efectele pe care ea le are. O

asemenea relație nu poate fi terminată fără durere și fără sentimente de vinovăție și învinovățire.

Ceva funcționează atunci când vorbim de iubire și acel ceva se extinde dincolo de iubirea în sine. Acest context este: scopul către care tinde iubirea și legea sub incidența căreia iubirea se desfășoară. Dacă această lege este recunoscută, sau negată, are un efect asupra iubirii.

Legătura cu familia de origine

Vorbiți despre o lege care funcționează ca o lege naturală, sprijinind întregul. Vedem de asemenea relații imature (Jurg Willi le numește relații ilegale) în care indivizii intră aducând cu ei nevoi enorme de dependență care blochează relația. În aceste relații este imposibil să te relaționezi într-o modalitate liberă, atâta timp cât această înțelegere nu este rezolvată. Uneori se rezolvă de la sine pentru că relația ia sfârșit. Subscrieți acestui punct de vedere sau ați spune mai degrabă că sfârșitul unei relații este o catastrofă?

Convenția se întâmplă pentru că ambii parteneri sunt încă legați de familia lor de origine; pentru că eliberarea de familia de origine nu a fost una reușită. Este o parte a legii iubirii, să existe o separare reușită de familia de origine. Când acest lucru este privit la un nivel superficial – că cei doi nu pot fi împreună – fără a înțelege asta în contextul familiei de origine, atunci separarea nu va aduce cu sine o rezolvare.

Soluția este obținută odată cu separarea de familia de origine și odată cu eliberarea de încurcăturile sistemice din destinele familiei de origine. Deci, în loc să ne îngustăm privirea centrându-ne doar pe relația de cuplu, avem nevoie să păstrăm un orizont mai larg. M-aș uita mai întâi la felul în care fiecare partener a reușit să se elibereze, într-un mod adecvat, de familia sa de origine. Și atunci, când se vor uita unul la celălalt, vor dobândi ceva ce înainte nu au putut dobândi.

Iubirea și sufletul

Când doi oameni se întâlnesc și se îndrăgostesc, există ceva mai mare decât ei care acționează, și de care nu sunt conștienți, sau cineva pur și simplu ar putea spune: „Mda, sunt fascinat de corpul tău și de felul cum arăți. Și, de fapt, nu vreau nimic mai mult." Ce anume îi atrage pe oameni unul către celălalt? Există ceva mai mult la mijloc sau în opinia dvs. este vorba de ceva complet superficial?

Unii oameni călăresc un măgar și dacă măgarul refuză să meargă mai departe ei îi vântură un morcov în față. Măgarul aleargă atunci după morcov și atunci ei avansează. Ademenit de morcov, măgarul nu mai bagă de seamă povara pe care o cară. La fel se întâmplă și în relații. Acționează iluziile – iluziile care ascund cine anume deține, de fapt, frâiele și în ce direcție se îndreaptă. Uneori apare câte o trezire și acest lucru are un efect vindecător

pentru amândoi. Dar când doi oameni sunt fascinați unul de altul, cu siguranță sunt la mijloc forțe secrete, dincolo de cunoașterea lor. Este mai mult decât simpla atracție. Se jonglează cu amintiri de tot felul.

De exemplu, un cuplu care a avut o căsătorie fericită, în care pentru o lungă perioadă de timp lucrurile au mers minunat. Într-o zi ea a cumpărat o carte de bucate și a gătit ceva diferit de ce gătise până atunci. Și a devenit dintr-o dată clar că ceea ce îl atrăsese pe bărbat la ea până atunci era faptul că ea gătea totul în felul în care erau gătite mâncărurile la el acasă. Această mică schimbare a avut un efect semnificativ. Când așa ceva se întâmplă putem râde pe seama ei. Dar situația este mult mai complexă decât ați putea gândi.

Totuși, este relativ simplu pentru un cuplu. Dacă se privesc în ochi unul pe celălalt, cu adevărat în ochi, ceea ce vor vedea este sufletul și nimic altceva. Când sufletele își găsesc drumul unul către celălalt, iubirea este posibilă. Dar aceste suflete se întâlnesc într-un fel care nu permite unuia să aibă control asupra sufletului celuilalt. Individul nu posedă sufletul partenerului; el sau ea pur și simplu doar vede sufletul. Asta creează o legătură care este profundă, o legătură care este adevărată și rapidă, cu mai puține iluzii. Nu este sufocantă, pentru că celălalt suflet este respectat permanent și rămâne într-o poziție solidă.

Dar atunci înseamnă că faceți o distincție între ceea ce face ca doi oameni să se atragă și iubirea care este atunci posibilă, deși nu certă. Asta înseamnă că teoretic este posibil ca doi oameni foarte diferiți să construiască o relație. Adesea ne simțim atrași pe parcursul vieții de oameni total diferiți și pe care îi alegem sau nu. Înseamnă că trebuie să fie posibil să construiești relații foarte speciale cu oameni complet diferiți.

Orice relație este specială. Imediat ce mă las să rezonez cu persoana, și să consum iubirea mea, sunt legat, și din acel moment libertatea alegerii încetează. Ideea că cineva poate fie s-o accepte, fie s-o refuze, este o eroare.

De ce este o eroare?

O să explic. Partenerul alături de care mă las să rezonez devine parte din viața mea. Și pur și simplu nu mai pot să ies din asta. Devenim parte a unui suflet împărtășit. Partenerul pune în funcțiune ceva ce este posibil doar cu acest partener. Și atunci ea sau el exclude ceva ce nu mai este o posibilitate. Așa că libertatea alegerii încetează din acel moment. Acesta însă, nu este un dezavantaj. Lăsându-mă să rezonez cu această persoană, apar, din această limitare și tocmai din cauza ei, provocări și forța de a le face față; forță care depășește orice am fi crezut că poate fi dobândit prin liberă alegere. Nu cantitatea este cea care împlinește, ci calitatea a ceea ce este esențial.

Iubirea și a fi îndrăgostit

Am citit într-una din cărțile dvs. că „a fi îndrăgostit" face omul să fie orb, în timp ce iubirea îl face pe om să vadă. Poate fi spus așa? Nu este „starea de a fi îndrăgostit" ceva ce aparține în mod unic oamenilor, ceva după care tânjește fiecare și pe care o caută chiar dacă este implicat într-o relație de lungă durată? S-ar putea spune că este cel mai înalt punct al unei relații – acea vedere comună, acel sentiment al reîndrăgostirii. Dar, de fapt, experiența arată că cel mai adesea nu funcționează, și că viața de zi cu zi și presiunile din relație ne „aduc cu picioarele pe pământ". Dar, ca să mă întorc la întrebare: sunt „a fi îndrăgostit" și „a iubi" atât de diferite?

Da. Sunt. Când sunt „îndrăgostit" am o anumită imagine despre cealaltă persoană, dar nu știu cine sau cum este. Nu o văd clar. Văd un ideal, ca să spun așa. Apoi, pe măsură ce relația se consumă, încep să văd încetul cu încetul persoana cealaltă, așa cum este în realitate. Acceptarea celuilalt așa cum este, cu măreția și slăbiciunea lui, asta constituie adevărata iubire. Dar, când sunt „îndrăgostit", îl accept pe celălalt așa cum îmi imaginez că este, nu cum este de fapt. De aceea trezirea din starea de „a fi îndrăgostit" este o cerință premergătoare adevăratei iubiri.

Ceea ce ați spus despre reamintirea momentului când te-ai îndrăgostit, este desigur frumos. Iubirea este hrănită din belșug grație binecuvântării începutului. Dacă cineva este capabil să conecteze

aceste două aspecte – să-l vadă pe celălalt așa cum este, să-l accepte așa cum este și binecuvântează începutul – atunci acest lucru încurajează și întregește relația.

Soluții

Care sunt problemele centrale pe care le întâlniți în terapia de cuplu? Când doi oameni s-au întâlnit și au stat împreună câțiva ani și deodată se trezesc oripilați și puși în situația de a gestiona ceea ce seamănă cu o explozie fizică, spunându-și sieși: „nu mi-am imaginat că ești așa, nu vreau să trăiesc cu așa", atunci asta poate fi o catastrofă. Și atunci ei vin la un seminar al dvs. Puteți da câteva exemple legate de această situație și ce poate cineva să facă din punct de vedere terapeutic astfel încât legile iubirii să fie aduse la lumină?

Soluția stă întotdeauna în ceea ce este dincolo de aparență. Atunci când mă uit la celălalt ca individ, văd un adult. Când văd cum este el legat de familia lui și pentru că știu câte ceva despre încurcăturile sistemice, atunci văd că el nu poate fi cu nimic diferit față de cum este.

În ciuda acestui fapt, am să pun din nou întrebarea: cum ați descrie dinamica existentă atunci când cineva vine la dvs. Și vă spune: „vrem să facem ceva în legătură cu mariajul nostru, dar nu știm cum și ce. Este clar pentru noi că relația

noastră a fost bazată pe „a fi îndrăgostit", pe un ideal. Nu ne mai suportăm deloc." Există altă soluție decât cea a separării?

Depinde. Dacă unul din parteneri i-a făcut celuilalt ceva îngrozitor, de exemplu dacă bărbatul a insistat ca femeia să avorteze copilul lor împotriva voinței ei, atunci acest fapt este atât de grav încât despărțirea este inevitabilă.

La ce se referă asta?

Este o rană care nu poate fi vindecată. Există fapte ale căror consecințe sunt ireversibile. Acest lucru trebuie recunoscut. Asta este în contradicție cu credința destul de răspândită că orice poate și trebuie să fie rezolvat.

Pe de cealaltă parte, este nevoie de cunoștințe despre încurcăturile sistemice. Când nu există nici o conștientizare și persoana nu este pregătită să se uite la o încurcătură sistemică și să o aducă la lumină, despărțirea poate fi, de asemenea, inevitabilă. Dar despărțirea în sine nu este o soluție, pentru că același lucru se va întâmpla și în relația următoare. Despărțirea este o fugă de ceea ce viața îi cere individului.

Completare

Cum se face că dinamica se continuă în relația următoare?

Relația are un aspect foarte important. Ea reprezintă în cele din urmă un efort împotriva morții. O relație servește conservării vieții. De îndată ce apar copiii, scopul și sensul relației sunt îndeplinite. Aceia care au copii sau doresc să aibă copii arată prin asta că sunt conștienți că viețile lor se vor termina într-o zi. Această conștiință a sfârșitului este foarte importantă. Permite individului să se retragă pas cu pas.

O să vă dau un exemplu: la unul dintre seminariile mele a venit și un cuplu în vârstă. Femeia a spus: „bărbatul meu are cancer și acum are metastază". Era absolut clar că nu va mai trăi prea mult. Avea peste șaptezeci de ani.

I-am lăsat pe amândoi să stea unul lângă celălalt și să se privească în ochi. Apoi am spus „este absolut clar că a sosit momentul să spui la revedere acum. Orice relație se îndreaptă către o încheiere". Amândoi s-au uitat îndelung unul la celălalt cu iubire și femeii i-au dat lacrimile. Am rugat-o să-i spună soțului ei „am să mai stau cu tine atât cât îmi este permis" și bărbatului să-i spună „am să mai stau cu tine atât cât îmi este permis". Era o iubire incredibilă simțită între cei doi în fața acestui rămas bun și a morții.

Acest fapt are o profunzime care depășește de departe ceea ce dobândește o persoană atunci când spune „voi căuta o altă relație acum și o voi lua de la capăt". Acea persoană eșuează în a vedea că totul se mișcă către un sfârșit.

De ce priviți relațiile ca fiind atât de profund conectate cu moartea și sfârșitul? Chiar dacă asta este ceea ce se întâmplă în cele din urmă, ce înseamnă de fapt moartea? Există un sfârșit inevitabil al iubirii sau, cum sperăm și dorim cu toții, iubirea este capabilă să cuprindă și să supraviețuiască morții?

Asta este o iluzie. Se poate vedea foarte clar când un cuplu încheie un pact de suicid, pentru că ei cred că iubirea merge dincolo de moarte. Pentru mine, acest fapt este total iluzoriu. Moartea trebuie luată în serios, ca o completare a vieții și a relației. Numai atunci ea va deveni completă și rotundă.

Folosiți cuvântul încheiere în loc de sfârșit. Există o diferență între cele două.

Da. Viața devine rotundă și completă. Ce stă în spatele acestui proces ne este necunoscut. Dar individul poate dobândi completitudine în acest fel. Este cursul vieții. Orice nouă viață apare din asta – altcineva lasă locul liber pentru o nouă viață. Este foarte important să conștientizăm acest aspect. Chiar și acele lucruri precum o relație de iubire, care pare că ar dura o veșnicie, pălesc în prezența morții. Ceea ce vine după este ceea ce durează.

Iubire și respect

Aș vrea să vă atrag atenția asupra unei alte forme de iubire și asupra rănirii și vătămării care

tot apar în legătură cu ea, și să vă rog să vorbiți despre munca dvs. din seminariile pe care le țineți în acest context. Iubirea dintre părinți și copii poate să suporte și uneori să producă răni majore, ale căror efecte sunt vizibile chiar și la adulți și persoanele mature. Care credeți că este esența iubirii dintre părinți și copii, ce înseamnă o iubire sănătoasă între părinți și copii? Despre ce este, de fapt, vorba? Poate fi comparată cu iubirea pe care o am pentru un animal de casă pe care îl iau cu mine peste tot? Care este diferența?

Este foarte clar că vă uitați doar la contextul imediat al părintelui și copilului. Această relație nu poate fi complet înțeleasă decât dacă este privită într-un context mai larg. De exemplu, dacă mama își respinge propria mamă și nu mai vrea nimic de la ea, atunci propria ei fiică se va identifica cu mama mamei (cu bunica ei). Relația nerezolvată dintre mamă și mama ei va fi transferată mai departe în relația dintre mamă și fiică. Acest proces se numește parentificare. Și nu există nici o cale de rezolvare a relației dintre mamă și fiica sa, până când mama nu se poate uita la propria ei mamă, se înclină și o onorează ca pe mama ei; înainte de a accepta de la propria ei mamă ceea ce vine ca un cadou, onorează darul, îi permite să se dezvolte înăuntrul său și îl transmite mai departe fiicei. Acest proces ritualic dintre mamă și mama ei va despovăra imediat fiica.

Pentru unii oameni acest lucru este foarte greu de făcut, pentru că ar fi aproape imposibil pentru

mamă să-și onoreze propria mamă. De exemplu, dacă ea a fost bătută de mama ei sau neglijată sau nu a fost acceptată ca femeie, astfel că vinovăția ei se bazează pe un istoric anterior al vinovăției, ca să spun așa.

Reduceți totul la relația dintre doi oameni. Și *nu este* doar o relație între doi oameni. Nu există acest lucru în familie sau între parteneri. Aceste relații sunt între sisteme. Dacă rămân fixat pe relația dintre doi oameni, nu voi găsi o soluție. Oricare ar fi sfatul, chiar și cel mai bun din lume, pentru mamă sau pentru fiica ei ar fi în van.

O să vă dau un exemplu: o femeie pe care nu am întâlnit-o niciodată, mi-a scris. Este a doua soție a soțului ei și au împreună un copil, o fiică. Dar fiica nu vrea nimic de la ei. A rupt orice contact cu ei. Femeia s-a gândit că poate ceva trebuie repus în ordine în relație cu prima nevastă a soțului ei și cu tatăl lui, ambii fuseseră uitați și excluși. Seara, ea a aprins o candelă și s-a înclinat în fața primei soții a bărbatului ei, spunând: „Acum te onorez." Și în seara următoare a făcut același lucru, cu respect, cu tatăl soțului ei. Și câteva zile mai târziu, fiica ei a sunat. Ea i-a spus, „mamă, vin să te văd". A venit, era încântată și nu mai înceta a spune cât de minunat este să fii acasă. În acest fel, ordinea a fost restabilită.

Aș vrea să vă întreb ce înțelegeți prin „a onora" o persoană. Se poate întâmpla doar prin afirmați „acum te onorez".

Ar fi prea ușor.

Da, este ușor și pe undeva teatral. Ce se întâmplă când onorez pe cineva? Ce efect are în realitate?

A onora înseamnă recunoașterea faptului că celălalt aparține. În exemplul pe care tocmai vi l-am dat, a însemnat că mama a recunoscut că prima soție a bărbatului ei are întâietate în fața ei, pentru că ea a fost prima. Ea însăși a venit a doua. De asemenea, a recunoscut că tatăl soțului are întâietate, pentru că prin el soțul ei a ajuns la ea. Prin urmare ea i-a spus: „acum îți dau un loc în inima mea; un loc pe care îl onorez." În acel moment persoana căreia i se adresase s-a putut întoarce către ea și a devenit amabilă, aducând sistemului o nouă energie. Acest lucru, apoi, își urmează propriul curs. Dar să spui doar „Te onorez" – nu , asta ar fi prea ușor. Este un proces de transformare pe care sufletul îl realizează în esența lui.

În acest proces de transformare și onorare a părinților de către copii, un sentiment precum ura își are locul? Pentru că nu este atât de ușor - vorbiți despre soluții, dar acest proces este unul emoțional care aduce cu sine multe sentimente cum ar fi mânia, ura și agresivitatea, care își au importanța și necesitatea lor în proces. Lor nu trebuie să li se dea frâu liber, dar trebuie măcar văzute.

Eu nu le-am văzut. Astea sunt idei. Preconcepții. Ele sunt descrise și lumea vorbește despre ele, dar eu nu le-am văzut. Copilul își iubește părinții profund. Oricine se poate baza complet pe această iubire. Ceea ce se întâmplă totuși este că, dacă unui copil i se interzice accesul către mamă sau către tată în anii timpurii, pentru că de exemplu, trebuie să stea singur în spital o lungă perioadă de timp, durerea este atât de mare încât se exprimă prin agresivitate. Acesta este reversul monedei pentru pierderea suferită și cealaltă față a iubirii. Soluția este întoarcerea la această situație timpurie și finalizarea mișcării întrerupte către mamă sau către tată. Este un proces extrem de dureros. Dar atunci când reușește, tot ceea ce anterior a fost considerat motiv pentru ură, devine complet irelevant. Nu mai are nici o valoare.

Dar cunoașteți sentimentul că cineva poate urî ceea ce iubește în același timp? Cred că nu există nici o persoană pe care să o urăsc așa cum îmi urăsc soția. Și de asemenea, nici una pe care să o iubesc mai mult.

Această ură este sentimentul unui copil. Adulții nu urăsc în acest fel. Ei urăsc numai când se simt ca niște copii, neputincioși ca niște copii. Deci, un bărbat nu își poate urî soția ca bărbat. El aduce cu sine ceva din copilărie. Dar asta este ceva complet diferit. Și încercarea de a o reduce doar la problema legată de un comportament nu merge.

Soluția simplă între adulți și copii este: copiii să recunoască că au primit viața de la părinți, să-și accepte părinții așa cum sunt, ca fiind singurii părinți potriviți pentru ei. Și atunci copiii pot fi împăcați cu ei înșiși. Ei pot lua atunci de la părinți orice mai au aceștia de oferit.

Adesea trăim cu ideea nebunească că am fi putut avea alți părinți, sau că părinții noștri trebuiau să fie diferiți față de felul în care au fost. În acel moment copilul devine complet confuz. Practic, el sau ea înnebunește. Multe dintre pretențiile către părinți sunt făcute pornind de la această idee nebunească și ele nu pot fi îndeplinite de către ei. Chiar dacă părinții ar încerca să îndeplinească aceste pretenții, copilul nu le-ar accepta, pentru că pretențiile în sine vin de la alt nivel. Copilul nu își dorește nimic de la părinți, în acest sens. Aici funcționează o întreagă dinamică aflată în strânsă legătură cu sistemul.

Un alt aspect important legat de ceea ce spuneați despre ura față de părinți este că un copil care își urăște părinții se va pedepsi foarte aspru pentru acest lucru. Pentru că un astfel de lucru nu poate fi acceptat în profunzimile sufletului. Reprezintă o asemenea încălcare a legilor, încât este imposibil. Și este o idee tipic vestică. În experiența mea cu Zulu nu am întâlnit pe nimeni care să vorbească disprețuitor despre părinții săi. Este de neconceput. Ei încă sunt în contact foarte strâns cu ceea ce înseamnă să primești viața de la părinții tăi.

Iubire și existență

Am vorbit deja destul de multe despre legi. Sunt legi sistemice, acestea descoperite de dvs., sau le vedeți într-un context mai larg? De exemplu, când afirmați despre suflet că el funcționează după anumite legi, iar oamenii trebuie să trăiască conform acestor legi, sună ca un sistem arhaic, aproape ca o cosmologie. O vedeți chiar în acest fel sau pur și simplu dvs. dați la iveală ceea ce este acolo și rămâneți în admirație în fața sa?

Cuvântul lege este încărcat de semnificații. Un copac când crește, crește în funcție de anumite legi. Și nu se poate abate de la ele. Și tocmai pentru că acel copac este în armonie cu ceea ce este prestabilit, el se dezvoltă și înflorește. Dar, fiecare copac este diferit și nu există doi copaci la fel. Și totuși ei urmează toți aceleași legi care le permit să înflorească.

Același lucru este valabil și în cazul oamenilor. De exemplu, haideți să luăm legea fundamentală potrivit căreia orice ființă umană are un tată și o mamă. În zilele noastre, femeile se comportă ca și cum ar putea avea copii fără un bărbat sau fără un tată. Copiii se poartă ca și cum ar fi putut avea viață fără părinții lor: asta este o nebunie. Când aceste fapte simple, fundamentale sunt recunoscute – faptul că am părinți și că ei sunt singurii părinți posibili pentru mine; pentru că dacă ar fi fost altfel, și eu aș fi fost altfel, și că nu pot fi împăcat cu mine însumi dacă îmi resping părinții, pentru că asta ar

însemna să mă resping pe mine – când accept aceste simple fapte, câștig foarte mult.

Deci, spuneți în concluzie, că iubirea este altceva decât un sentiment, indiferent dacă iubesc un partener sau pe părinții mei sau un copil? Este iubirea ceva ce presupune a fi în rezonanță cu tine însuți, rezonând cu fluxul vieții care ne poartă mai departe?

Exact. Ați exprimat-o foarte bine. Alături de această rezonanță cu fluxul vieții este faptul că iubirea urmează anumite legi. Legea și iubirea aparțin una alteia. Într-adevăr, legea este prima. Și iubirea este în slujba acestei legi supreme. Dacă ești capabil să te abandonezi acestei legi, atunci ai cele mai mari șanse să înflorești.

Vă mulțumim pentru această discuție.

Ceea ce creează ordine în familie

Introducere

Când știi cum funcționează legile iubirii în cadrul familiei poți înflori în cadrul propriei familii de origine. Și în același timp ești capabil să slăbești strânsoarea hățurilor ei la timpul potrivit, să-ți creezi propria familie și să-ți asumi responsabilitatea pentru această nouă familie. Acest capitol vă propune o călătorie în legile iubirii și arată cum familia, dacă este conștientă de aceste legi, poate face față situațiilor dificile și loviturilor venite din partea destinului.

Dreptul de a aparține

O lege de bază acționează în cadrul familiei. Cerințele ei pot fi cunoscute prin intermediul efectelor pe care le are. Legea spune astfel: dacă cineva aparține familiei, dreptul său de a aparține este egal cu al oricăruia dintre membrii familiei. În aceasta sunt incluși și cei care au murit, pentru că cei care au murit nu au ieșit din sistem. Ei sunt prezenți într-un mod special. Dacă cei care au murit au fost excluși sau uitați și apoi sunt reprimiți înapoi în familie, asta

dă un sens al completitudinii tuturor membrilor acesteia. Când fiecare membru este acceptat în familie, cei vii se simt împliniți și liberi.

Cine aparține sistemului de familie

Cei care aparțin sistemului de familie și sunt îmbrățișați de această completitudine, sunt: frații și surorile, vii și morții, părinții, cu frații și surorile lor – atât cei vii cât și cei morți – bunicii, uneori, deși rar, unul sau mai mulți dintre străbunici. Dacă o străbunică a murit dând naștere unui copil, atunci ea este în mod automat inclusă. Sunt de asemenea incluși toți cei care au făcut loc pentru altcineva în sistem, de exemplu, un soț anterior sau o soție anterioară a părinților sau bunicilor.

Dacă toți sunt recunoscuți și au un loc recunoscut în inima mea, atunci mă voi simți rotund și complet. Și în același timp pot fi liber de constrângerile sistemului. Nimic din ceea ce este neterminat nu mă mai constrânge. Membrii familiei mă însoțesc ca o sursă de energie pozitivă și nu sunt legat de ceea ce este rău. Așa că pot să stau drept.

Uneori, o persoană poate simți că este legată de alte persoane din afara sistemului și forțată să le dea un loc în inima sa. Vedem acest lucru foarte frecvent în cazul supraviețuitorilor Holocaustului în relație cu cei care nu au supraviețuit, dar și a soldaților în privința camarazilor căzuți la datorie și victimelor din tabăra dușmană. Și o vedem de asemenea și în relația dintre criminali și victimele lor.

Binele și răul în familie

Se mai poate observa ceva: anumiți membri sunt excluși din sistem pentru că se spune despre ei că nu sunt demni să fie membri ai sistemului, poate din cauză că sunt cartofori, alcoolici, homosexuali sau criminali. Întotdeauna când se întâmplă acest lucru, când oricine din sistem se simte îndreptățit să spună: „Am mai mult drept să aparțin decât ei", sistemul este zdruncinat și atunci este nevoie de restabilirea echilibrului și compensare. Oricine este respins sau exclus în acest mod va fi reprezentat mai târziu de un alt membru al familiei fără ca acesta s-o știe. El se va simți precum un paria, se va comporta ca el și adesea va sfârși la fel.

Nu există decât o soluție. Cel exclus, așa numitul răufăcător, trebuie readus înapoi în sistem și trebuie să i se recunoască faptul că are un drept de a aparține egal cu dreptul de a aparține al tuturor celorlalți membri. Și ei trebuie să îi spună: „Ți-am făcut o nedreptate și ne pare rău". Și asta produce imediat un efect. O nouă energie bună, puternică va veni de la persoana exclusă și îi va învălui pe acei membri care au apărut mai târziu. Paria, recunoscut pe deplin, devine ca un înger păzitor pentru aceștia.

Este curios să vedem cum în constelațiile de familie ceea ce este dezvăluit este exact opusul a ceea ce oamenii cred despre bine și rău. O persoană care este reprezentată de obicei ca fiind bună se dovedește a fi rea, și viceversa. Deci terapia în sensul sistemic poate funcționa doar dacă cei care au fost excluși, așa numiții răufăcători, sunt readuși

înapoi în sistem, le este dat un loc bun și sunt tratați cu respect. Ce este curios este faptul că, din momentul în care inițiez acest proces în calitate de terapeut, câștig încrederea tuturor celor din sistem. Ei în mod instinctiv se simt capabili să aibă încredere în mine. Dacă dimpotrivă, acționez în mod contrar și accept situația, sugerând clientului să-i spună tatălui sau unchiului că nu-s buni de nimic și că i-au făcut rău sau i-au pierdut timpul degeaba, atunci nimeni din sistem nu mai este capabil să mai aibă încredere în mine ca terapeut. Soluțiile vin numai din iubire. Dacă poți înțelege aceste dinamici, atunci vei fi capabil să lucrezi numai cu iubire.

Perfecțiunea

Perfecțiunea este un concept important în teologie, în învățăturile morale și în spiritualitate. Am aflat totuși ceva foarte banal legat de perfecțiune. Are niște începuturi foarte simple.

În primul rând, cineva poate să o observe că individul care și-a respins unul din părinți nu este împăcat cu sine însuși. El este rupt în două și se simte gol. Acela care își acceptă părinții, stă alături de ei și le acordă respectul cuvenit și un loc în inima sa, se va simți împăcat cu sine însuși. Cum ar putea cineva să fie împăcat cu sine dacă și-a respins unul din părinți? În cele din urmă, el *este* părinții săi.

Astfel începe adevărata perfecțiune. Dar asta nu este de ajuns. El trebuie, de asemenea, să accepte tot ceea ce aparține de familie și de grupul de rude,

chiar și pe cei care au murit, și pe cei care au fost uitați sau excluși, și tuturor trebuie să le dea un loc în inima lui. Atunci el poate atinge perfecțiunea și poate fi cu adevărat liber, liber să păsească în propriul viitor.

Acest tip de perfecțiune permite încheierea socotelilor cu trecutul. Cei morți și cei excluși își regăsesc pacea, pentru că le-a fost dat un loc în inima lui. Acum ei îl pot lăsa în pace. Și el îi poate lăsa în pace și ei vor continua să îl sprijine în viața lui chiar dacă au murit demult.

Acceptarea părinților

Un copil ajunge să fie împăcat cu sine însuși doar dacă își acceptă părinții așa cum sunt și-i respectă așa cum sunt, fără a-și dori ca ei să fi fost diferiți sau fără să-și fi dorit altceva.

Ei sunt potriviți exact așa cum sunt. O persoană care și-a acceptat părinții s-a împăcat cu sine însăși și se simte întreagă. Ambii părinți se regăsesc în ea cu toată forța lor.

Unii cred ca dacă își acceptă părinții atunci vor primi și trăsăturile lor negative. Dar eu nu am văzut niciodată asta. Când cineva își acceptă părinții, capătă întreaga lor forță și orice pare înspăimântător în legătură cu destinul lor – poate o mamă care este bolnavă – nimic nu îl mai atinge. Părinții nu aleg ce dau mai departe copiilor și nici copiii nu pot alege ce să accepte din partea părinților. Ei nici nu pot adăuga și nici scădea din totalitatea a ceea ce părinții

dau, pentru că ei sunt părinții. Dacă recunoști acest lucru, atunci vei fi împăcat cu ceva mai măreț.

A te înclina în fața părinților

Atunci când ne înclinăm în fața părinților consimțim viața – viața așa cum am primit-o, cu prețul la care am primit-o și cu destinul care ne-a fost menit. Această înclinare produce efect dincolo de părinții noștri. Prin ea, consimțim înșiși destinului nostru, cu oportunitățile și limitele lui.

Este, de asemenea, un act spiritual. Suntem liberi atunci când ne putem înclina astfel în fața părinților, când îi onorăm. La început putem să fi încercat să ne protejăm de asta – poate încă avem pretenții sau reproșuri față de ei. Dar dacă încercăm să ne protejăm de ceva, va trebui să rămânem permanent vigilenți și, în cele din urmă, ajungem la fel. De exemplu, dacă o mamă încearcă să-și protejeze fiul de tatăl lui, fiul va deveni ca tatăl. În clipa în care încercăm să ținem pe cineva deoparte de ceva sau pe cineva, acel ceva sau cineva va deveni exact ca persoana sau lucrul de care încercăm să îl protejăm.

Dobândirea păcii interioare prin smerenie

Participant: Ceea ce am văzut azi mi-a arătat cum ne putem împăca cu cei morți sau cu cei care sunt pe moarte. Dar cum poți face acest lucru cu cei care sunt în viață? Este suficient să o faci în inima ta sau trebuie să o faci împreună cu persoana?

Hellinger: La cine te gândești?

Participant: La tata.

Hellinger: Care este problema?

Participant: Am senzația că m-am amestecat în ceva ce, de fapt, era numai treaba părinților. Nu avea nimic de-a face cu mine. Și prin urmare, ne-am certat mai rău decât oricând înainte sau după. M-am tot gândit la asta astăzi și am sentimentul că m-am împăcat cu tata.

Hellinger: Nu. Ți-ai pierdut dreptul la tatăl tău.

Participant: Acum noi...

Hellinger: Ți-ai pierdut tatăl. Rămâi cu asta și spune-i în interiorul tău: „Te-am pierdut. Îmi pare rău pentru ce am făcut, dar acum te voi onora așa cum se cuvine ca pe tatăl meu." Nu poate exista reconciliere fără recunoașterea faptului că ai pus în pericol relația prin nesocotirea uneia din legile iubirii în familie.

Participant: Să-i spun asta lui în persoană?

Hellinger: Nu. Lui nu mai ai ce să îi mai spui. La asta mă refer atunci când afirm că ți-ai pierdut tatăl. Dar o poți face în interiorul tău. Și atunci vei fi împăcat cu tine. Nu mai poți s-o repari la exterior. Nu poți să-i pretinzi tatălui tău să o repare în locul tău, discutând asta. Vei purta singur consecințele pentru ceea ce ai făcut. Ai înțeles?

Participant: Da.

Tată și copil

Tatăl este întotdeauna prezent în copil. Dacă resping tatăl, înseamnă că resping și copilul. Copilul

simte asta și atunci e rupt în două. Și nu poate să fie complet.

Părinții sunt ei înșiși parte din fenomenul vieții

Multe dintre dificultățile noastre vin din faptul că ne tratăm părinții ca și cum viața ar fi venit *de la* ei mai degrabă decât *prin* ei; ca și cum ar fi fost în mâinile părinților noștri să ofere viață, să o dețină și să o dea. Asta este o idee nebunească. Și împiedică persoana să se elibereze de părinții săi.

Privind dincolo de părinții noștri, departe, acolo de unde a apărut viața, asta dă pe de-o parte forță părinților și ne eliberează pe noi, copiii, astfel încât să putem să luăm viața pe de-a-ntregul de la ei, așa cum ne-a fost transmisă, de departe. Pe de cealaltă parte, părinții câștigă în demnitate pentru că ei sunt conectați la un lanț ce face legătura între generații, până în prezent. Asta ne eliberează pe toți, atât părinți cât și copii.

A accepta viața în acest mod este un act spiritual. Este ca și cum te înclini și primești viața. În acel moment renunțăm la toate reproșurile la adresa părinților. Relativa lor vină sau nevinovăție nu mai sunt relevante. Aceste acte profunde au sens doar dacă sunt făcute cu adulație pentru secretul vieții. Dar dacă reproșăm părinților ceva, atunci ne purtăm ca și cum ne-ar sta în putere să aranjăm viața după bunul plac și ca și cum am putea plăti pentru ea, de exemplu prin a deveni bolnavi. Terapia nu poate să

ajute atunci când reverența în fața măreției vieții este refuzată.

Vinovăție și grandoare

Avem un impuls foarte puternic în suflet de a scăpa de vinovăție, o nevoie profundă. Problemele apar atunci când persoana crede că poate scăpa de vinovăție. Începe simplu, când cineva este forțat să recunoască că trăiește datorită faptului că alții s-au sacrificat, de exemplu.

Când ne gândim la ceea ce au făcut părinții pentru noi, începând cu sarcina mamei, apoi nașterea și riscurile aferente și anii de îngrijire și preocupare care au urmat, nu este ușor să privim aceste fapte cu claritate și să acceptăm valoarea pe care o au pentru fiecare dintre noi. Unii resping obligația sau vinovăția pe care aceasta o presupune. Ei nu pot face față acestui simț copleșitor al unei datorii profunde, și atunci devin aspri cu părinții lor. Ei au pretenții și se simt deasupra lor, superiori. Și asta nu este altceva decât o apărare împotriva acestei vinovății.

Dar, dacă poți privi această vinovăție în ochi, dacă poți să-ți privești părinții în ochi și să vezi într-adevăr tot ceea ce au făcut pentru tine, atunci tu devii măreț. Și mai mult decât atât, dacă ești capabil să îți vezi bunicii în spate, cu toată grija și iubirea lor, și poți să le spui: „da, acum o accept; acum sunt un copil, un nepot; și accept totul la prețul pe care a trebuit să-l plătiți", atunci sufletul tău se simte în larg și măreț și mai mult decât toate, puternic.

Nu poți păstra această putere pentru tine. Ea nu poate fi conținută. Trebuie să o transmiți mai departe. Asta este ceea ce copiii fac atunci când devin părinți la rândul lor. Ei o transmit mai departe copiilor lor. Persoanele care nu au copii pot găsi alte modalități ca să facă acest lucru. Deci, dacă vinovăția și obligația inițiale sunt recunoscute, devin o binecuvântare pentru mulți – și ăsta este un lucru important.

Celălalt lucru important este că noi trăim datorită sacrificiului altora și *putem* trăi doar datorită acestui sacrificiu. Și în mod egal trebuie să învățăm că și alții trăiesc prin sacrificiul nostru, care poate îmbrăca multe forme. Suntem încurcați în așa fel încât ajungem să suferim pentru ceva ce nu ne aparține, pentru ceva ce a fost impus de alții, din simțul datoriei sau vinovăției față de noi.

Dacă suntem capabili să ne privim direct aceste lucruri, ca să spun așa, tot ce vine spre noi prin acest schimb de vinovăție și inocență, acest joc al oferirii și primirii, al cerințelor către noi, atunci putem accepta viața indiferent cum este ea.

Desigur, există situații când cineva produce probleme și ghinion prin nesăbuință și nu își asumă responsabilitatea pentru că îi este frică. Atunci altcineva trebuie să sufere pentru asta. Totuși, când altcineva din sistem trebuie să suporte consecințele acestei vinovății, se iluzionează singur crezând că în final poate fi responsabil pentru tot. Este o aroganță.

El nu este îndreptățit să poarte responsabilitatea și nici nu este capabil să o facă.

Cu toate că uneori părem, la un nivel superficial, a fi agresorii dintr-o dramă, suntem parte a unui context mai larg în care alte forțe acționează și care îl iau pe cel vinovat în slujba lor. Dar asta nu înseamnă că suntem absolviți de responsabilitate.

Legile iubirii între părinți și copii

Copilul primește viața de la părinții lui și își acceptă părinții și viața pe care ei i-au transmis-o cu iubire. Asta este legea, orice s-ar întâmpla, chiar dacă părinții sunt încă atât de strâns legați de familia de origine încât nu pot avea grijă de copil în mod adecvat sau nu sunt capabili să stea alături de el în adevăratul sens al cuvântului de exemplu, dacă le-au permis părinților *lor* să-i împiedice în alegerea persoanei cu care să aibă o relație sau cu care să se căsătorească. Toate aceste lucruri trebuie să rămână cu părinții copilului. *Ei* trebuie s-o poarte. Un copil nu trebuie să se amestece.

Hellinger: *către un client* Despre asta e vorba atunci când spui părinților tăi „Vă las să plecați". Atunci responsabilitatea pentru vinovăția lor rămâne cu ei. Tu ai primit ceea ce era esențial de la ei. Alții au avut grijă de tine – frații și surorile tale și al doilea soț al mamei tale. Tu vii în urma lor în lanțul vieții. Și este un dar minunat că ei au fost acolo pentru tine. Lasă-ți părinții cu destinul lor. În acest fel le arăți respectul tău. Și ești liber.

Dacă lucrurile merg bine pentru tine, acest fapt îi va elibera pe părinții tăi. Acesta va fi încă un semn al iubirii tale față de părinții tăi, dacă lași lucrurile să meargă bine pentru tine și devii sănătos. Și atunci nu este nevoie ca părinții tăi să aibă o conștiință rea.

Iubire de copil

Participant: Am probleme în dragoste. Prezentați conceptul altfel decât am fost eu obișnuit. Este mult mai cuprinzător, din câte văd, și asta mă fascinează. Dar sunt, de asemenea, sceptic. Poate din cauză că mă și sperie. Nu sunt sigur.

Hellinger: Vorbim despre iubirea copiilor, care este o iubire bazată pe legătură. Copilul se leagă de familia lui, cu iubire, la bine și la greu. Orice i se cere, copilul îndeplinește cu iubire, chiar dacă pentru copil prețul plătit este fericirea sau viața lui. Este iubirea originară, s-ar putea spune.

Unii oameni afirmă că cea mai mare nevoie a unui copil este să fie iubit. Eu cred că cea mai mare nevoie a unui copil este să iubească și să-și arate această iubire. Părinții ar trebui să fie atenți la acest aspect și să-i permită copilului să-și arate iubirea. Uneori asta ia forme nebănuite. M-am adresat o dată unui grup spunând „Toți copiii sunt copii iubitori." Și atunci unul dintre participanți a spus „Asta nu este adevărat. Eu urăsc orice." Și atunci l-am întrebat, „Pe cine urăști?" iar el mi-a răspuns „Pe tata". Am clarificat rolul iubirii? Nu este doar un sentiment. Este o forță.

Iubire și putere

Aș vrea să vă mai dezvălui un secret. Copilul crede că iubirea lui este atotputernică. El crede că dacă îl iubește pe celălalt suficient de mult, atunci îl va putea face fericit sau fericită. Și că dacă se sacrifică suficient, îl poate face pe celălalt fericit. El adoptă o atitudine magică, crezând că fericirea celuilalt este în mâinile lui.

Părinții manifestă uneori aceeași atitudine față de copiii lor. Ei cred că dacă doar își iubesc suficient de mult copiii, atunci lucrurile vor merge bine pentru aceștia. În spatele acestei atitudini stă ideea că iubirea este atotputernică. Totuși, exact în același timp, această iubire este resimțită ca fiind o neputință totală. Și asta o face foarte dureroasă. Oamenii încearcă adesea s-o ascundă.

Iubire și neputință

Mulți oameni doresc să-și salveze părinții prin intermediul iubirii lor. Mulți părinți doresc să-și salveze copii prin intermediul iubirii lor. Nu funcționează. Cel mai dureros sentiment pe care îl poate simți este acela când iubirea iese la iveală. Atunci când iubirea cea mai profundă iese la suprafață, este cel mai profund și mai dureros sentiment. Și este însoțit întotdeauna de o trăire de completă neputință, de a fi total la mila ei. Soluția aici este să te abandonezi durerii și să-ți permiți să fii conținut, sprijinit. Trebuie să încredințezi totul unei

forțe mai înalte, unei forțe necunoscute nouă. Atunci îngrijorările superficiale încetează.

Luptele de putere

Oricând există un joc de putere, cei slabi nu sunt luați în considerare. În politică, când există o luptă pentru putere, bunăstarea, uneori a întregii națiuni, este uitată. Este sacrificată pentru și de dragul luptei pentru putere. Când există o luptă pentru putere între soț și soție în relația de cuplu, copiii sunt sacrificați fără chibzuință în numele acestei lupte. Asta se întâmplă adesea atunci când sunt derulate acțiunile procedurale ale unui divorț.

Victoria dintr-o luptă de putere este însoțită de un sentiment de triumf: Acum am făcut-o! Le-am arătat eu lor! Oricând apare acest tip de triumf ceva este distrus. Bărbatul care triumfă asupra soției sale, a pierdut-o. Soția care triumfă asupra bărbatului ei, l-a pierdut. Mama care triumfă asupra copilului ei l-a pierdut. Copilul care triumfă asupra părinților i-a pierdut. Este un mod trufaș, arogant de a te purta. Calea smereniei este complet opusă acestei atitudini. Ea îi vede și îi recunoaște pe ceilalți. Ea renunță la triumf și la luptele de putere de orice fel și cu toate acestea are cel mai mare impact posibil. Aici este locul în care găsim energia vindecătoare; unde se regăsesc pacifiștii. Un alt tip de energie preia controlul, și dacă cineva are încredere în această energie și poate face un pas înapoi, ea va lucra în profunzimile sufletului, ghidând întregul sistem

către reconciliere și către respectarea și recunoașterea contrariilor. L-aș numi modul fenomenologic de a lucra. Cu alte cuvinte – câștig înțelegere prin renunțare. Renunț la nevoia de a ști. Câștig impact și influență prin renunțarea la putere.

Binecuvântarea

Participant: Când spuneți binecuvântare – la ce vă referiți?

Hellinger: Binecuvântarea este dorința de bine. Și este doar în bunăvoința părinților sau a bunicilor sau a altora care s-au născut înaintea ta. Cuvântul are, în mod evident, și o conotație religioasă.

Te poate ajuta să o vezi așa: viața este ceva ce părinții tăi au primit și au transmis mai departe copiilor. O dorință de a binecuvânta este întotdeauna un dar de viață. Urmează aceeași cale precum bunăvoința faptului de a da viață. Deci părinții sunt îndreptățiți să dea o binecuvântare. Dar binecuvântarea nu este a lor, personală. Binecuvântarea este conținută de marele flux al vieții care vine de departe trecând prin părinții noștri la noi. Părinții noștri sunt parte din acest flux și ni-l transmit mai departe.

Grija față de părinții în vârstă

Participant: Am luat asupra mea grija față de părinții mei, dar într-un fel care nu îmi face bine.

Hellinger: Ai frați sau surori?

Participant: Da. Am un frate mai mic.

Hellinger: Trebuie să stabiliți împreună ce aveți de făcut pentru a avea grijă de mama voastră, așa cum ea are nevoie, cu iubire.

Dificultatea este că un copil care are grijă de părintele său se simte ca și cum ar avea cinci ani. Și trebuie să se elibereze de această imagine. Apoi, în interiorul lui se repoziționează, se uită la părinții săi și atunci îi poate ajuta într-un mod adecvat, în felul în care aceștia au nevoie și în felul în care este potrivit pentru el.

Copiii care mor devreme

Destinul unui copil care moare timpuriu produce o mare tulburare celor rămași în viață, care ar putea simți că unii vor voi să-l urmeze pe copil. Și atunci, copilul este cu totul scăpat din vedere. Dar este absolut esențial să i se dea copilului un loc în familie, ca și cum ar fi încă în viață. Asta înseamnă că acel copilul mort trebuie păstrat în amintire – poate printr-o fotografie pe perete – astfel încât cei rămași în viață să-i poată face loc în viețile lor și să îi dea un loc în sistemul de familie.

Mulți oameni cred că morții au dispărut. Dar unde se presupune că dispar ei? Ei sunt absenți într-un mod foarte specific. Dar, în ciuda acestui lucru ei rămân prezenți. Cei morți, care sunt adesea o sursă de teamă, au nevoie să aibă locul lor în gândurile familiei și, dacă acest lucru se întâmplă, influența lor devine benignă. Ei perpetuează viața, în loc s-o ia de la alții, după cum cred unii.

Totuși, după un timp copilul care a murit trebuie lăsat să plece. Și asta devine cu atât mai ușor cu cât copilul a fost respectat. Dacă cei rămași în viață l-au păstrat alături de ei, după un timp îl pot lăsa să plece. Într-adevăr trebuie să-i dea drumul să plece astfel încât ce este în trecut să rămână în trecut. Fără această recunoaștere, uneori cei morți se agață de cei vii ca o povară, ca și cum ar pretinde să li se dea un loc înainte de a pleca.

Cei vii și cei morți

Nimeni nu poate supraestima puterea exercitată de frații sau surorile care au murit timpuriu și semnificația lor în sistemul de familie. Este cea mai puternică forță dintre toate. Cei vii adesea adoptă o aroganță stranie. Ei consideră că au reușit. Eșuează în a recunoaște că cei morți sunt prezenți. Acest lucru poate fi observat cu ușurință datorită efectului pe care ei îl au asupra sistemului. Altfel nu ar putea avea un asemenea efect.

Uneori avem ideea că morții au plecat, în timp ce noi am rămas aici. Nu. Ei sunt aici și ne sprijină. Eliberarea de sentimentul de superioritate asociat faptului de a fi în viață și adoptarea unei atitudini de solidaritate cu cei morți, reprezintă atitudinea interioară potrivită care facilitează găsirea unei soluții. Cuvintele vindecătoare sunt: „Voi ați murit. Eu voi mai trăi puțin și apoi voi veni și eu." Și asta pune capăt aroganței. Și atunci viața nu mai este un triumf asupra celor morți. Este conectată cu ei și în

rezonanță cu ei. Și inspiră încredere în ei. Asta umple individul de energia vieții și a vindecării.

Mulți tratează viața ca și cum unii o posedă și alții nu. Dar în familie există un principiu sau o lege bine împământenită. Și această lege constă în faptul că indiferent cine a apărut în familie la un moment dat, are un drept egal de a aparține. O persoană care este acolo are dreptul de a aparține, și aparține în mod egal ca oricine altcineva. Și această lege mai afirmă și că oricine *a fost* în acea familie are dreptul de a aparține.

Deseori, frica de cei morți ne împiedică să recunoaștem acest fapt. Dar dacă îți înfrunți această teamă și îi privești pe cei morți, atunci vei putea să-ți privești în față propriul destin și limitările lui. Și dacă vei privi asta în față, vei observa că cei morți sunt prietenoși.

Moartea unui copil

Dacă într-o familie se întâmplă ca mai mult de un copil să moară sau să se nască mort, adesea părinții se despart. Poate că, în secret, ei se învinovățesc unul pe altul pentru acest lucru. Și atunci, în loc să care împreună povara, se despart. Și asta este cel mai rău lucru care se poate întâmpla. Soluția pentru ei este să se privească unul pe celălalt în ochi și să se asigure unul pe celălalt că vor purta împreună povara. Dacă au încredere unul în altul, iubirea va curge. Dacă o persoană nu este capabilă să suporte durerea, atunci nu numai părinții se vor

despărți, dar și copiii se disociază. Și asta este o dovadă a măreției faptului de a fi părinte – să ai copii și să îi pierzi și totuși să rămâi împreună.

Reproșul ca substitut pentru durere

Când un copil moare, adesea părinții își reproșează acest fapt unul altuia, considerând că unul sau celălalt este vinovat. Asta duce la sfărâmarea cuplului. Soluția este ca părinții să spună: „O vom purta împreună." Lupta de căutare a unei cauze și a unui vinovat izvorăște din dorința de a scăpa de durerea tristeții. Este un substitut pentru tristețe.

Când lucrez cu astfel de părinți îi ghidez către a-și confrunta tristețea pierderii. În ce măsură asta ajută cuplul să nu se despartă și să rămână împreună asta este o altă întrebare. Dar, în orice caz aduce alinare pentru amândoi.

***

Dacă cineva se învinovățește pe sine sau pe celălalt, în spatele vinovăției se ascunde un alt sentiment. De exemplu, dacă un copil a murit într-un accident, furia părinților este direcționată către persoana care conducea. În spatele acestei furii stă sentimentul că accidentul ar fi putut fi prevenit sau că lucrurile ar fi putut sta altfel sau că altcineva, undeva, ar fi putut împiedica accidentul. Și atunci, ei nu ar mai fi nevoiți să înfrunte lovitura destinului. Și nu mai simt nevoia de a se preda acestuia. Această acceptare este potrivită și dacă accidentul a fost

produs din vina cuiva și dacă a fost doar un accident. S-a întâmplat și așa a fost să fie. Când individul acceptă destinul, atunci el poate jeli. Și prin doliu, copilul este văzut. Când se caută vinovați, copilul nu mai este văzut. Când copilul este văzut, iubirea este capabilă să curgă din nou într-un alt mod, iar copilul care a murit rămâne o prezență vie în familia lui. Altfel, copilul nu este luat în calcul.

Idealizarea ca substitut pentru durere

Participant: Este deseori întâlnit cazul în care un copil care a murit de mic nu este exclus, ci mai degrabă este transformat în centrul atenției pentru întreaga familie, într-o asemenea măsură încât familia devine fixată și blocată în asta?

Hellinger: Dacă o familie este atât de fixată pe copil, este tot un fel de excludere. Idealizarea este tot un tip de excludere. Atârnarea prea multor poze pe fiecare perete este tot un fel de excludere. Este ceea ce se întâmplă, de obicei, când cineva se simte vinovat.

Dacă părinții se simt vinovați în ceea ce-l privește pe copilul care a murit, veți găsi această încercare de a combate vinovăția prin idealizarea lui. Dar asta împiedică procesul de doliu.

Doliul plin de importanță și doliul cu smerenie

Unele dolii sunt trufașe. Doliul prelungit, de exemplu, este plin de importanță. Este dorința de a

nu da drumul cuiva. În schimb, deplângerea totală a unei persoane pierdute este teribil de dureroasă dar eliberează și deschide noi posibilități. Acest tip de doliu este smerit. Îmi vine acum în minte un autor care a scris la moartea fiicei lui „Durerea mea nu va înceta niciodată." Asta este o trufie.

Folosirea numelui celor morți

Când unui copil i se dă numele unui frate mort, copilul mort este astfel exclus din familie. Nici nu mai are nici măcar propriul său nume. Și asta este foarte grav.

Participant: Dacă i s-a dat cuiva numele unui unchi care a fost ucis la datorie, are asta vreun efect asupra persoanei? Sau este doar un omagiu adus persoanei dispărute?

Hellinger: Ar putea avea un efect negativ – dacă de exemplu, unchiul nu a fost jelit. Dacă este onorat ca un erou, atunci el nu va fi jelit. Dacă a fost jelit în mod adecvat, atunci cineva poate da numele lui unui copil. Și acel cineva va încredința copilul în grija lui – el va ocroti viața nepotului. Porți numele unui unchi care a murit la datorie?

Participant: Da.

Hellinger: Trebuie să te uiți la unchiul tău și să-i spui: „Te rog veghează asupra mea și binecuvântează-mi viața".

Morții care nu sunt recunoscuți

Participant: Am văzut că faceți o distincție între două modalități de a muri: moarte naturală și moarte

timpurie sau violentă. De ce contează această diferență? În cele din urmă, toți murim cumva.

Hellinger: Ceea ce contează este dacă persoana care a murit este recunoscută sau nu. Eșuarea în a o recunoaște se întâmplă adesea. De exemplu, adesea familiile nu-l vor mai aminti pe copilul care a murit de timpuriu sau persoana are a murit la datorie. Dacă se întâmplă asta, este absolut vital ca persoana despre care nu se vorbește să fie readusă înapoi în familie, altfel un alt membru al familiei îl va reprezenta. Semnificația este – nu moartea în sine contează, ci faptul că cel care a murit nu este recunoscut.

Copiii nenăscuți din familie

Copiii nenăscuți, prin asta mă refer la pierderi de sarcină sau avorturi, adesea nu au același efect în familie precum copiii care s-au născut, dar există multe excepții.

Copiii avortați au întotdeauna un efect asupra părinților. Ei sunt întotdeauna importanți pentru părinți. Există o dinamică comună prin care fie mama, fie tatăl dorește să urmeze copilul avortat în moarte sau ispășește pentru avort prin interdicția fericirii ulterioare. De exemplu, ei nu vor mai fi capabili să găsească sau să se implice într-o relație sau, dacă o fac, ei pot permite ruperea acelei relații. Dar acest lucru nu va face decât să înrăutățească lucrurile pentru copilul avortat, dacă acel copil ar ști efectele destinului său.

Soluția este ca părinții să dea unui astfel de copil un loc în inimile lor. Dar asta se poate întâmpla doar dacă recunosc copilul în totalitate. Pentru a face acest lucru, ei trebuie să îl privească și să îi spună în interiorul lor:. „dragul meu copil." Asta permite ca durerea pierderii să iasă la suprafață, iar copilul se simte recunoscut. Iubirea poate curge între părinți și copil. Și asta aduce alinare.

Doliul și iubirea îl împacă pe copil cu destinul său.

Este important ca, în memoria acestui copil, energia care vine din vinovăția legată de el să fie transformată în ceva pozitiv și bun, de exemplu, arătând generozitate cuiva, într-un mod semnificant. Asta va avea efect asupra copilului. În loc să fie negat, el este primit înapoi de părinți și are un loc în viața lor. Asta ar fi o soluție bună pentru toți.

Uneori părinții pot face asta și pentru copiii din sarcinile pierdute.

Pentru copiii, din aceste familii, rămași în viață, acești „frați" pot avea un efect advers dacă nu sunt recunoscuți.

Despre un copil avortat și frații lui

Participant: Înțelesesem că copiii avortați nu au un efect asupra fraților lor, dar acum văd că lucrurile stau diferit. Inițial crezusem că ei au efect doar asupra cuplului, nu și asupra fraților. S-a schimbat ceva?

Hellinger: Asta vine din așteptarea că aceste lucruri pot fi reparate. Totuși, asta nu a fost neapărat despre copilul avortat, ci mai degrabă despre durerea reprimată a tatălui. Această durere a fost preluată de copil.

Participant: Acum mi-e clar.

Abandonarea copiilor

Uneori părinții abandonează un copil și nu-i mai preocupă grija față de acest copil. Asta se întâmplă adesea cu copii ilegitimi, și cel mai adesea tatăl este cel care renunță la responsabilitate. Dar indiferent cum se întâmplă, persoana respectivă și-a pierdut dreptul la copil. Și mai grav este, însă, că aceasta constituie o crimă serioasă și sufletul răspunde de această faptă ca la o crimă serioasă. Și funcționează în această modalitate asupra sufletului părintelui care nu se mai preocupă de grija pentru copil și asupra sufletului familiei părintelui. Dacă părintele nu recunoaște că aceasta este o crimă serioasă, altcineva din familie este posibil să moară.

Când un părinte își părăsește în mod iresponsabil familia, atunci este uneori posibil ca un copil să moară sau să se sinucidă. Iresponsabil înseamnă impulsiv, fără să stea pe gânduri, de exemplu, dacă un părinte își părăsește familia cu ideea că „se descoperă pe sine însuși."

Dar nu cred că avem dreptul să acuzăm un părinte că este vinovat de moartea unui copil. Asta ar fi la fel de grav și arogant venind din partea cuiva din

afară. Tot ce am făcut este să observ mișcările sufletului. În mod curios, astfel de părinți devin esoterici – ei renunță la o viață obișnuită pentru o așa numită cale spirituală și prin asta își abandonează copiii.

Copiii în astfel de situații găsesc adesea sprijin la părinți adoptivi sau asistenți maternali; sau la Dr. Barnardos[1] sau alte centre de plasament. Dar acestor copii le este dificil să accepte darurile primite de la îngrijitorii de substitut. Ei încă nutresc speranța că părinții vor veni și îi vor salva.

Soluția vindecătoare pentru un astfel de copil este să-și privească părinții și să consimtă în totalitate vieții care i-a fost transmisă prin ei. Este cel mai mare dar. Copilul acceptă acest dar în totalitate în inima sa și atunci consimte unei vieți sănătoase și împlinite. Atunci își eliberează părinții din inima sa, spunând „acum vă dau drumul pentru totdeauna". Cuvântul decisiv aici este „totdeauna". Este incredibil de dureros, dar este vorba de o durere vindecătoare. Pentru copil va fi ca și când i-ar fi murit părinții. Numai atunci poate copilul să se întoarcă cu adevărat spre părinții adoptivi sau asistenții maternali sau alte persoane care îi îngrijesc. Și atunci viața transmisă lui de către părinți se poate descătușa. Adesea un astfel de copil va încerca, mai târziu în viață, să-și caute și să-și întâlnească părinții. Făcând asta, speră să anuleze consecințele faptului de a fi fost abandonat. De obicei, acest lucru nu poate fi făcut, cu excepția unor foarte puține cazuri.

[1] asociație caritabilă

Părinții se simt vinovați și doresc să convingă copilul cât de greu le-a fost la acea vreme, când copilul era mic. Astfel, părinții devin precum niște copii care se lasă luați în grijă, de parcă acel copil le-ar fi părinte; ca și cum nu ei ar fi adulții, iar copilul nu ar fi micuțul incapabil să se apere singur.

Abandonarea unui copil este comparabilă cu un avort. Este pentru totdeauna. Copilul trebuie să recunoască acest lucru, dar ca adult. El nu poate să facă asta ca și copil. Nu este posibil. Numai când speranța deșartă va fi fost lăsată deoparte, recunoașterea adevărului poate avea o șansă. Dante a scris o lucrare despre ea. Și a numit-o *Divina Comedie*. În ea descrie cum, la porțile iadului – sau poate, de fapt, la porțile raiului – este scrisă o frază care spune: „abandonați orice speranță, voi cei care intrați aici." Pentru că această speranță e o iluzie.

Ispășire

Participant: Cum ați ajuns la ideea că mama se simțea vinovată de moartea fiului? Ați dedus-o din faptul că își abandonase fiul? Pentru mine nu este prea clar.

Hellinger: Fiul ei are același nume ca al copilului pe care l-a abandonat. Sufletul nu poate ierta o mamă care își abandonează copilul. Și sistemul este, de asemenea, neiertător. Apare imediat o presiune pentru ispășire. Mama desigur, simte nevoia să ispășească. Dar fiul care are același nume ca și al copilului abandonat, este a dispărut și el. Îmi imaginez că a luat asupra sa acest fapt, în locul

mamei. Privirea ei către cer a fost foarte semnificativă. A fost semnalul după care m-am orientat.

Secretele de familie

Participant: Mai devreme a fost ridicată problema secretelor de familie. V-aș fi recunoscător dacă ați putea vorbi puțin despre acest subiect.

Hellinger: Despre secretele de familie?

Participant: Da – cum ar trebui să abordăm această problemă.

Hellinger: În primul rând, există secrete de familie care trebuie păzite. Acestea *nu* îi privesc pe copii. Ele pot avea legătură cu intimitatea părinților sau cu vinovăția individuală a părinților, iar acestea nu îi privesc pe copii. Copii, de exemplu, nu au voie să pună la îndoială acțiunile părinților. Și de ce ar vrea copiii să facă acest lucru? Și dacă ar afla ceva, ce ar putea ei să facă sau să spună despre acel lucru? S-ar duce la părinți să le spună: „Cum ai putut să faci acest lucru?". Atunci ar fi „adulți" care ar avea dreptul să întrebe. Ca terapeuți nu trebuie să dezvăluim astfel de secrete și nici să intrăm în vreo discuție legată de ele.

Apoi, există secretele de familie care au nevoie să iasă la lumină, de exemplu persoane aparținând sistemului de familie, dar care nu au fost recunoscute ca aparținând sau au fost uitate, precum frați care au murit de timpuriu. Când astfel de secrete ies la lumină, atunci se produce un efect vindecător.

În constelațiile de familie prima întrebare pe care ar trebui să și-o pună terapeutul este: „cine

lipsește și cine are nevoie să fie adăugat?" Atunci când cineva așează reprezentanții într-o constelație de familie, adesea se observă imediat dacă cineva lipsește. Dacă, de exemplu, toată lumea se uită într-o singură direcție, înseamnă că cineva lipsește de acolo. Și atunci este căutată persoana și este pusă în fața celorlalți. Asta aduce liniște în sistem pentru toată lumea.

Handicapul în familie

Copilul cu dizabilități

Adesea când părinții au un copil cu dizabilități este ca și cum un copil ar fi murit de timpuriu în familie. Este posibil ca părinții să se despartă, pentru că unul din parteneri își reproșează sau îi reproșează celuilalt dizabilitatea, de parcă ar fi vina cuiva.

Soluția în acest caz ar fi ca părinții să se privească unul pe celălalt în ochi și să spună: „acesta este copilul nostru și vom avea grijă împreună de copilul nostru, în măsura în care copilul are nevoie de noi." Atunci părinții se pot apropia mai mult unul de celălalt, pot sta unul alături de celălalt și se pot sprijini reciproc în grija față de copilul lor. Acesta este prima mișcare.

Un frate cu dizabilități

În același fel, dizabilitatea are un efect foarte profund asupra fraților. Copiilor care sunt bine și sănătoși le este teamă să-ți mențină bună-starea și să accepte viața în totalitate. În secret, ei se simt vinovați față de copilul cu dizabilități pentru că acest copil pare să aibă un dezavantaj în raport cu ei, iar ei se simt în avantaj. Dorința lor, în acest caz, este să

restabilească echilibrul. Ca și în relațiile umane normale, când cineva a primit ceva, și celălalt dezvoltă dorința de a împărți sau de a da ceva în schimb pentru a restabili echilibrul, și în acest caz se aplică această nevoie bază de a restabili echilibrul. Dar efectul său e unul ciudat. Frații se simt bine doar dacă trăiesc prost *din cauza* acestei dorințe inerente de echilibru.

Soluția în astfel de cazuri se află la un alt nivel. Copilul care este perfect sănătos fizic trebuie să îi spună celui cu dizabilități: „tu ai o dizabilitate și eu sunt bine. Îmi accept sănătatea, așa cum mi-a fost dată, și îmi onorez darul. Când ai nevoie de mine sunt aici pentru tine." Apoi, copilul sănătos își poate recunoaște forța. Și asta înseamnă restabilire a echilibrului la un alt nivel.

Participant: Mi se pare că tratați problematica unui copilul cu dizabilități din familie ca pe o moarte sau ca pe un destin foarte greu. Este corectă impresia mea? Cum priviți dizabilitatea în raport cu alte evenimente decisive?

Hellinger: Impresia ta este corectă. O tratez aproape la fel, dar nu chiar. Când este vorba de probleme legate de câștig sau pierdere, sau probleme legate de avantaj sau dezavantaj, se dezvoltă un sentiment de vinovăție – pentru cei care sunt în avantaj. Când există un copil cu dizabilități în familie, de regulă, ceilalți frați nu îndrăznesc să își trăiască viața în totalitate. Ei încearcă să compenseze pentru fratele lor prin faptul că își impun restricții în

traiul lor. Dar dacă te uiți mai atent, o să observi că asta nu face altceva decât să crească povara copilului cu dizabilități, pentru că acel copil se simte vinovat știind că frații săi își impun restricții în numele lui.

Soluția ar fi ca ei să spună copilului cu dizabilități: „Mă înclin în fața destinului tău și în fața ta, cel care trebuie să îl poarte. Și mă înclin, de asemenea, în fața propriului meu destin, pe care îl voi purta. Îl respect pe al tău și de asemenea pe al meu. Îmi accept viața așa cum mi-a fost dată. Dar voi fi întotdeauna fratele tău (sora ta). Dacă ai nevoie de mine, te poți baza pe mine." Și atunci copilul cu dizabilități este eliberat de povară și este liber să se dezvolte după cum poate.

Copilul sănătos se va simți, la rândul său, liber să se dezvolte după cum dorește, avându-l pe fratele cu dizabilități alături. Ei fac acest lucru împreună și amândoi își pot trage forță din asta.

Copiii care suferă de Thalidomide

Participant: În cazul copiilor cu Thalidomide, în care mama a luat medicamente, pare dificil să cântărești vina. Credeți că același lucru se aplică și în acest caz, la fel ca în celelalte cazuri de dizabilitate?

Hellinger: Dacă mama a știut care este efectul administrării de Thalidomide și a continuat să le ia, atunci este justificat reproșul. Dar altfel, nu este cazul. Trebuie să accepți ce s-a întâmplat, așa cum îți accepți destinul. Copilul cu dizabilități spune: „Îmi

accept viața chiar și la prețul ăsta." Și părinții spun copilului: „ia viața la prețul care ne-a costat ca să ți-o transmitem". Asta aduce pace în familie.

Dizabilitatea partenerului

Participant: Care sunt consecințele atunci când dizabilitatea apare pe parcursul unei relații?

Hellinger: Depinde dacă ea se manifestă la începutul unei relații sau mai târziu. Când de exemplu, unul dintre parteneri nu poate avea copii și celălalt și-ar dori să aibă copii, atunci acela care nu este capabil să aibă copii nu poate să-l țină pe celălalt pe loc. Trebuie să-i dea celuilalt libertatea de a pleca.

Când totuși, dizabilitatea apare pe parcursul relației, de exemplu, ca urmare a unui accident de mașină, atunci este potrivit ca cel care nu a fost afectat să îl asigure pe celălalt, spunându-i: „Rămân cu tine." În asta stă forța. Este parte a contractului matrimonial – să ne aparținem și să rămânem împreună la bine și la rău. Deci lucrul potrivit de făcut este să ai grijă de partenerul care a dobândit dizabilitatea.

Când dizabilitatea este atât de mare încât viața împreună nu poate fi posibilă, atunci despărțirea pare soluția potrivită. Iată un exemplu din experiența mea: un bărbat a căzut de pe cal și a suferit răni la cap atât de severe încât a trebuit să rămână internat într-o clinică. Nu-și mai putea asuma responsabilitatea pentru sine și viața sa. Am sfătuit-o pe soție să-i spună soțului ei: „te-am iubit

foarte mult și te respect. Vei rămâne întotdeauna tatăl copiilor noștri, dar consider căsătoria noastră încheiată și s-ar putea să aleg să fiu cu un alt bărbat." Ea i-a spus acest lucru și, deși el nu era capabil să răspundă coerent, totuși în acel moment i-a zâmbit. A părut că simte că nu mai este potrivit să-și țină pe loc soția, de vreme ce viața lor ca și cuplu nu mai era posibilă. După cum vedeți, cazurile pot diferi foarte mult și în fiecare trebuie să evaluezi care este modalitatea corectă de a proceda.

Părinți cu dizabilități

Participant: Cum sunt afectați copiii, când dizabilitatea apare în timpul relației părinților lor?

Hellinger: Familia, în întregul ei, poartă destinul fiecărui membru al ei. De exemplu, un tată se întoarce din război cu o rană la cap. În consecință, el se poartă într-un fel ciudat. Soția îl respinge și încearcă să se despartă de el. Asta ar putea avea, ulterior, un efect foarte serios asupra copiilor. În interior, ei rămân fideli tatălui lor și ar putea chiar să-i imite comportamentul.

Soluția este consimțirea destinului lui. Și atunci devine mai puțin grav. Permite vieții să se extindă pentru a integra comportamentul tatălui.

Participant: Mama mea și-a pierdut un picior când aveam paisprezece ani. Cum pot copiii face față la așa ceva?

Hellinger: Îmbrățișează piciorul mamei sau al bunicii – este o imagine frumoasă, nu crezi?

Țăria care vine din dizabilitate

Părinții care au un copil cu dizabilități sunt adesea compătimiți de cei din jurul lor și de societate în general, ca și cum ar fi tras un bilet necâștigător la loterie. Când te uiți, de fapt, la o astfel de familie, vezi cât de multă forță este acolo, și cât de multă iubire, gentilețe și auto disciplină sunt accesate tocmai datorită dizabilității. Vezi, de asemenea, că un copil cu dizabilități reprezintă ceva special pentru o familie – este asemănător cu a avea o boală. O familie care are un copil cu dizabilități radiază ceva special în mediul său.

În fața unui asemenea destin, iluziile despre fericire și despre viață sunt în general dispersate. Ele fac loc unei modalități mult mai speciale de a aprecia viața așa cum este, chiar cu limitele și restricțiile ei.

Către un client Dacă iei în considerare aceste aspecte, te poți uita la boala ta și poți să accepți și să onorezi grija pe care alții o revarsă asupra ta? Este foarte important să accepți grija pe care ceilalți ți-o dau ca pe un dar. Recunoștința ta este o recunoaștere și o re-echilibrare a ceea ce ceilalți fac pentru tine. Asta îi ușurează pe ei. Dacă ai pretenții de la ei, ei nu ar fi capabili să îți ofere atât de ușor, din inimă. Și asta ar fi rău atât pentru tine cât și pentru cei care au grijă de tine. Dar câteodată ceva se schimbă înspre mai bine.

Ordinea creată de precedență

Dacă legea ordinii create de precedență nu este recunoscută, de exemplu ordinea fraților, asta duce la o confuzie și mai mare și uneori la schizofrenie. Când un copil își ia locul care îi corespunde, el se simte „în ordine". El nu se simte mai mic, chiar dacă înainte stătea pe un loc mai important. El pur și simplu se simte în regulă. Iar frații mai vârstnici nu sunt mai mari, ci sunt în locurile care le corespund. Ei pur și simplu au întâietate, în ordinea firească.

Un copil posedat de diavol

Participant: Știu pe cineva care a suferit o serie de episoade psihotice și acum are tendința de a se preocupa de imagini ale Diavolului. El spune: „Unii oameni încarnează răul." Prin asta se referă la învățăturile catolice și creștine. Ați putea comenta?

Hellinger: Am aflat ceva despre Diavol. Într-un grup de terapeuți care lucrează cu copii, unul dintre ei ne-a povestit despre un băiețel care se comporta ca și cum ar fi fost posedat de Diavol. Comportamentul său nu putea fi explicat în nici un alt fel. Am sugerat că o astfel de persoană poate personifica „diavolul" în familie. Și atunci am încercat să căutăm adevăratul „diavol" din familia lui.

Băiatul a fost adoptat de o femeie care anterior avortase șapte copii, ca să-i facă în ciudă soțului. Terapeutul a avut atunci compasiune față de mamă, în loc să aibă față de copii, și a simțit că trebuie să o ajute. Eu m-am uitat la băiat. Inima mea a mers către

el. În ceea ce privește femeia, era clar că ea trebuie să rămână cu destinul ei și cu consecințele faptelor ei. Copilul trebuia îndepărtat de la ea și de situație.

Când, aparent vezi „diavolul" la lucru, vei descoperi adesea că este altcineva, cineva care insistă asupra inocenței sau bunătății lui. Când cauți Diavolul, îl vei găsi adesea printre îngeri. Cei mai cruzi oameni par adeseori a fi cei mai pioși, când de fapt cei mai pioși sunt adesea cei mai cruzi. Ei au o inimă mică.

Acceptarea unui substitut

Participant: Aș vrea să știu de ce ați întrebat: „pe cine a bătut tatăl, pe copil sau pe soție?" Cum ați recunoscut că era vorba despre altceva?

Hellinger: Cred că Freud a pus deja a astfel de întrebare. Când un bărbat își bate copilul, vrea să își bată, de fapt, soția. Sau soția, când vrea să-și bată soțul, își bate fiul în loc. Asta se întâmplă foarte des.

Richard Wagner descrie această situație în *„Inelul nibelungilor"*. Wotan se ceartă cu soția lui Fricka și, ca să se răzbune, ea poruncește ca fiul lui să fie ucis. Wotan se răzbună prin uciderea celui care i-a omorât fiul. Fiecare dintre ei se răzbună pe cei care sunt „mai mici" decât ei. Wotan este de asemenea supărat pe fiica sa, Brunhilda. Asta este ușor de înțeles. În loc să fie furios pe soție, el este furios pe Brunhilda. „Inelul nibelungilor" prezintă foarte clar această dinamică de familie.

Când ar vrea un tată divorțat să aibă grijă de copiii săi?

Participant: Ați afirmat uneori, că un copil aparține tatălui? Dar ce se întâmplă în situația în care copilul dorește să fie cu tatăl, dar tatăl nu își dorește acest lucru?

Hellinger: O să vă spun un secret legat de cum poate un bărbat să fie influențat să-și accepte fiul și să-și asume responsabilitatea pentru el. Vreți să aflați? – Tatăl își va dori acest lucru când mama îl respectă.

Hellinger: Mama îl respectă pe tată?

Hellinger: Da, și când îl respectă pe tatăl din fiul sau fiica ei.

Onorarea părinților

Onorarea nu se întâmplă suficient de mult. Cât de eliberator este când părinții sunt respectați și onorați ca părinți? Și cât de ieftin este când încercăm să atacăm asemenea legături profunde cu judecățile noastre morale? Cât de puțin corespunde asta adevărului?

Onorare sau supunere

Participant: În legătură cu onorarea părinților sau supunerea în fața lor – când începe una și când sfârșește cealaltă? Cum sunt acestea legate? Și ce ar trebui să facem în privința lor?

Hellinger: Adesea găsim cancer sau obezitate acolo unde o femeie refuză să se încline în fața mamei. Femeia „se ține mândră". În acest caz onorarea și supunerea ar fi exact același lucru. Dacă te supui cu iubire, atunci este ca și cum ai onora.

Supunerea este percepută adesea ca un compromis adus demnității mele, ca atunci când cineva dorește ceva de la mine. Dar, în cele din urmă, cel mai important aspect este să consimțim destinului nostru, așa cum este. Părinții sunt o mare parte din destinul nostru. Ceea ce primim de la părinții noștri ne face să fim ceea ce suntem și, de asemenea, determină ceea ce ne lipsește. Părinții deschid o cale pentru noi, dar, de asemenea ne stabilesc și o limită prin propriul lor destin și originilor lor. Ne supunem lor având acestea în minte, cu iubire și consimțire a destinului nostru, așa cum este, cu toate consecințele lui. Este un fel de supunere. Unii ar numi-o abandonarea de sine. Asta este cu totul altceva. Din asta decurge măreție. Dacă îți poți onora părinții în felul acesta, poți să stai drept, alături de ei, la același nivel și te simți liber. Asta este exact opusul a ceea ce ne temem când luăm în calcul supunerea față de părinții noștri.

Al doilea participant: Am o întrebare legată de acest subiect. Același lucru este necesar să facă și un bărbat, anume să se încline în fața tatălui?

Hellinger: Cea mai importantă înclinare este întotdeauna făcută în fața mamei.

Participant: Și pentru un bărbat?

Hellinger: Da. Onorarea mamei este cea mai dificilă și cea mai măreață sarcină. Un copil trebuie, de

asemenea, să se încline și în fața tatălui. Dar sarcina cea mai importantă, cea necesară, este să te înclini în fața propriei mame.

Lege și iubire

Participant: Provin dintr-o familie unde nu prea s-a ținut cont de lege sau de iubire. Deși, cred că, în orice caz, legea era mai importantă decât iubirea.

Al doilea participant: În familia mea iubirea este mai importantă, dar ne permitem să funcționăm în haos, sau dacă vreți, avem o lege diferită pentru fiecare zi a săptămânii.

Hellinger: Când vorbim despre acest context al „legilor", nu ne referim la reguli sau legi în sensul juridic, ci mai degrabă la realitățile observate cu privire la legături. De aceea, nu sunt opționale. Aceste realități produc efect prin ele însele.

Iubirea este parte din legea despre care vorbesc. Unii cred că pot să treacă dincolo de lege prin iubire. Dar pentru ca iubirea să poată înflori, ea trebuie să se supună legii. Legile despre care vorbesc aici nu sunt la bunul nostru plac.

Aceste legi sunt pline de secrete. Nu sunt atât de ușor de surprins. Pot fi doar observate, prin efectul pe care îl produc. Ele se manifestă întotdeauna diferit, mereu și din nou, ceva nou.

Despre iubire și viață

Când părinții pleacă sau vor să plece, prin asta înțelegând că urmează să moară sau doresc să

moară sau dacă doresc să scape de destinul lor, ei tot își doresc ca ai lor copii să aibă o viață bună. Putem observa acest fapt în constelații. Când copiii se amestecă și încearcă să poarte ei pe umeri destinul părinților, asta are urmări grave pentru părinți. Copiii nu-i pot face pe părinți să rămână prin acțiunile lor. Dar pot accepta binecuvântarea părinților.

Când un părinte moare prea devreme

Un copil are nevoie de părinții săi pentru a rămâne în viață. Când un tată sau o mamă moare devreme, atunci acest părinte care a murit are nevoie să fie onorat, dându-i-se un loc în familie: de exemplu, poate fi vorba despre o poză cu părintele respectiv pusă undeva în casă, chiar și dacă partenerul rămas în viață se recăsătorește. Prima soție de exemplu, este mama copilului și deci are nevoie de un loc de onoare în casă, iar copilului trebuie să i se permită să-și manifeste dragostea pentru ea. Tatăl, sau chiar mama vitregă, poate ghida copilul către mama care a murit și să-l încredințeze pe copil acesteia. Atunci, separarea nu mai este atât de greu de suportat. Este întotdeauna un destin foarte greu pentru copil, dar prin acest proces o forță vindecătoare poate fi eliberată. Cineva ar putea să-i spună copilului că cei morți au grijă de el. El simte asta imediat. Este o modalitate bună de a face față situației.

Leul

Participant: Ați menționat faptul că atunci când sistemul unuia din părinți este greu împovărat de

destin, atunci copiii sunt mai în siguranță în sfera celuilalt părinte. Când, totuși, ambele sisteme sunt la fel de încărcate, atunci unde ar trebui să stea copiii?

Hellinger: Atunci este cazul ca ei să stea singuri pe picioarele lor.

Participant: Dar de la ce vârstă ar putea copiii să facă asta? Pare imposibil de realizat atunci când ei sunt mici.

Hellinger: Într-o situație concretă, se găsește o soluție. Nu există numai părinți, ci și bunici, unchi și mătuși și adesea nași.

În urmă cu puțin timp, un terapeut care lucrează cu copii mici și bebeluși mi-a povestit cazul unui copil ai cărui părinți erau în pragul divorțului. Copilul avea probleme de comportament. Așa că terapeutul a cerut copilului să-și reprezinte familia cu ajutorul jucăriilor. Copilul l-a plasat pe tată într-un colț și pe mamă în celălalt colț, și apoi un iepuraș în mijloc, care îl reprezenta pe el. Mai erau și alte jucării disponibile și terapeutul l-a întrebat pe copil ce ar vrea să facă cu ele? Și el a răspuns: „Pe asta o pun cu mama și pe asta o pun aici cu tata." Terapeutul a întrebat care era semnificația acestui lucru. „Asta de aici de lângă mama este sora ei care a murit de foarte tânără și aici cu tata este tatăl lui care a murit devreme."

„Ce poți să-mi spui despre leul care a rămas?" a întrebat terapeutul, „cine ar putea să fie el?" Copilul a răspuns: „el este unchiul meu, la care mă duc acum." Era vorba efectiv despre unchiul care a luat copilul în grija lui.

Cum să-ți onorezi părinții care au murit

Participant: În ce constă procesul de onorare a părinților care au murit? În ce măsură gestul și înclinarea în semn de „Eu te onorez" sunt posibile în fața mormântului lor?

Hellinger: Fiecare dintre noi suntem părinții noștri. Fiecare dintre noi ne purtăm părinții înăuntrul nostru. De aceea, cea mai mare onorare este aceea când ne onorăm părinții din interiorul nostru. Atunci ne simțim luminoși și liberi și împăcați cu noi înșine. Nu mai avem nevoie de nimic.

Un copil care și-a pierdut părinții poate spune: „dragă tată sau dragă mamă, în mine trăiești mai departe și voi trăi în așa fel încât să fii mândru/mândră de mine." Asta este semnificația onorării părinților. Pentru copil are un efect vindecător, iar pentru părinții care au murit este ca și cum, în sfârșit, și-au găsit liniștea.

Sentimente rănite

Întotdeauna întoarcerea la sentimentele noastre rănite servește ca justificare pentru a fi furioși. Avem pretenția că suntem îndreptățiți să reproșăm ceva persoanei pe care o învinuim. Și asta îngreunează lucrurile pentru toți cei implicați. Și atunci nu ne mai simțim obligați să mulțumim persoanei pentru lucrurile bune pe care le-am primit de la ea, de exemplu, un copil nu se mai simte obligat să mulțumească părinților lui. Este greu să renunți la triumful care vine din a fi rănit. Dar adevăratul succes nu are nevoie de triumf.

Adesea ne exprimăm rana prin reproșuri. Dar asta nu face bine și nici nu reprezintă o adevărată tristețe. Cea mai mare tristețe sau cea mai mare durere este lipsită de reproș. Cealaltă durere este utilizată ca o armă și îi rănește pe toți cei implicați.

Aroganța

Fiul care își confruntă tatăl se pedepsește pe sine cu vârf și îndesat. Cine se ridică deasupra unui membru al familiei care a fost înainte, ca și cum ar avea acest drept, dă dovadă de o aroganță incredibilă. Această sfidare este fundamentul tuturor tragediilor.

Durerea separării

Destinul e indiferent la lacrimile de auto-compătimire. Acolo unde există separare și pierdere, de exemplu când un copil sau un partener sau un părinte moare, acolo există o mare durere. Este durerea separării. Dacă individul se lasă să simtă această durere, atunci el poate depăși pierderea și durerea. Jelirea ajută la depășirea durerii. Este o durere teribilă, pentru cel care își îngăduie să o simtă. Arde. Este resimțită ca nesfârșită. Experiența totuși, a arătat că atunci când este trăită în totalitate poate fi depășită.

Dar pentru persoana care se auto-compătimește, durerea *sa* este nesfârșită. Este o durere de suprafață și poate dura o viață întreagă. O astfel de persoană nu se va deschide către ceva nou. O

persoană care experimentează adevărata durere a separării și pierderii, este, în cele din urmă, capabilă să primească ceva nou. Pentru ea, viața continuă.

Durerea va fi de asemenea nesfârșită dacă o persoană rămâne furioasă pe cineva de care s-a separat. Pentru cel care rămâne furios, furia reprezintă o modalitate de a acoperi durerea unei adânci suferințe.

Rămas bun

O persoană își poate aduce reproșuri la moartea unei rude sau a unui copil spunându-și: „dacă aș fi fost puțin mai atentă, nu s-ar fi întâmplat." O altă persoană se poate simți vinovată că a supraviețuit, când alții au murit. Nici una dintre aceste persoane nu poate simți puterea destinului și nu poate jeli moartea defunctului în mod corespunzător. Când cineva reproșează agresorilor faptele și este plin de furie, este ca și când și-ar spune: "lucrurile ar fi putut sta altfel, dacă agresorul nu ar fi existat." Și astfel pierde din vedere faptul că destinul poate fi altfel decât este. Destinul se împlinește prin toți protagoniștii și de asemenea, prin aceia care privesc. Ei sunt cu toții în slujba destinului. Orice se întâmplă este, în acest sens, un dat, și pentru toți cei implicați fiecare deznodământ este cel potrivit. Nu poate fi altfel și nu ar fi putut să fi fost diferit. Înțelegând asta, ne permitem să ne întâmpinăm destinul, la bine și la rău, în același mod. Doar prin intermediul acestui proces, cei care au rămas în viață își pot lua într-adevăr rămas

bun de la cei care au plecat, pentru ca din acel moment să fie liberi să-și trăiască propriile vieți.

Legea în armonie

Am încetat cu mult timp în urmă să mai reflectez asupra legilor. Ele au ieșit la lumină ca parte a unui proces, pas cu pas. Toate lucrurile se ordonează în rezonanță cu ceva mai mare, ceva care ne ține în puterea sa – și asta este ceea ce *numesc* legea iubirii. Dar exact ce anume este, nu devine mai clar. Poate fi doar vag înțeleasă.

Boală și vindecare în familie

Introducere

Constelațiile de familie au adus multe clarificări în privința a ceea ce provoacă anumite boli în familie și care sunt căile de vindecare. Utilizând această metodă, a devenit posibil să vedem cum, adesea, anumite boli sunt legate de probleme din familie care rămân nerezolvate sau de încurcăturile în țele destinului altor membri de familie. Acest capitol prezintă informații relevante și exemple ilustrative legate de acest aspect.

Iubirea care duce la boală și iubirea care vindecă

Bolile severe, cum ar fi cancerul, sunt adesea legate de încurcăturile sistemice din familie. Aceste încurcături provin din faptul că noi preluăm destinul altor membri din familie, care ne-au precedat. Acest lucru se întâmplă fără ca noi să fim conștienți de asta. Există, se pare, un fel de lanțuri ale destinului. De exemplu, dacă o mamă a murit tânără, copiii ei vor simți un impuls puternic să o urmeze în moarte. Ei sunt mișcați de o iubire profundă. Această iubire profundă conectează copilul la destinul mamei.

Uneori această tânjire de a se duce după mamă este resimțită, dar nu este dusă la îndeplinire. Adesea însă, copilul se îmbolnăvește. Asta se poate întâmpla și mai târziu, când copilul a devenit deja adult. Bolile care pun în pericol viața sunt uneori legate de acest tip de iubire. Boala este mijlocul prin care această iubire ascunsă iese la iveală. Același lucru este valabil în cazul accidentelor grave sau al sinuciderilor. Și dependența se află, uneori, în strânsă legătură cu boala.

Când un copil crește și își întemeiază propria familie, copiii proveniți din această familie vor observa că părinții vor să plece, cu alte cuvinte, să-și urmeze mama în moarte. Asta împinge un copii să spună: „Nu. O fac eu pentru tine." În acest fel, se manifestă o iubire profundă care întărește legătura la nivel de destin. Și se poate manifesta ca o boală severă precum cancerul, accidente sau suicid.

Mai există și o altă dinamică care poate duce la boală, adică atunci când cineva se învinovățește de ceva. Poate fi cazul unui copil avortat sau abandonat. În astfel de cazuri, părinții simt adesea nevoia de a participa la soarta copilului, și au tendința de a-l urma, dar scopul de a ispăși. Deci, în spatele acestei dinamici stau iubirea și ispășirea. Alte efecte pot fi bolile severe, accidentele sau suicidul.

Aceste mișcări au un aspect comun. Ele nu țin cont de persoana care este obiectul lor. Iubirea care se manifestă astfel este oarbă. Copilul care și-a pierdut mama și dorește s-o urmeze, nu o privește în ochi. El o urmează orbește, cu iubire oarbă. Pentru că, dacă

și-ar privi mama în ochi cu intenția de a-i spune: „Te voi urma în moarte", ar vedea că îi este imposibil să spună acest lucru, pentru că, dintr-o dată, întreaga iubire a *mamei i* s-ar revela. Ar vedea că este aceeași iubire pe care și el a simțit-o. Și nu ar mai fi posibil ca această iubire să se împlinească prin intermediul bolii. Ar trebui să găsească altă cale, o cale care să o onoreze pe mamă și viața care ea i-a transmis-o. De exemplu, copilul i-ar putea spune mamei: „Mi-ai lipsit îngrozitor de mult. Fără tine mi-a fost greu să trăiesc. Dar acum pot să te privesc în ochi și să accept viața la prețul întreg pe care l-ai plătit. Acum o să fac ceva cu ea. Și vei fi încântată când o să mă vezi." Apoi, tristețea mamei poate deveni o sursă de forță pentru copil, care îl va face capabil să trăiască o viață împlinită, o viață bună, o viață care o onorează pe mamă, cu mult mai mult decât dacă copilul ar fi murit.

Acest exemplu arată felul în care legătura de destin, care poate duce la boală, poate fi ușurată, astfel încât destinul să ia o turnură bună. Astfel, influența trecutului, în loc să conducă la boală, poate duce la un final bun. Cea mai rapidă metodă de a ajunge la o asemenea concluzie este prin intermediul constelațiilor de familie.

Dar constelațiile nu sunt precum niște doctorii. Nimeni nu trebuie să creadă faptul că, dacă ai făcut o constelație, boala va dispărea; ar fi o naivitate. Corpul este bolnav și are nevoie și de altceva pe deasupra, de exemplu, un doctor.

Și nu este întotdeauna valabil că trebuie să combatem boala cu orice preț. În spatele acestei idei

stă prejudecata că viața este bunul cel mai de preț. Astfel, sănătatea este alăturată vieții și devine de la sine înțeles că ele trebuie păzite cu orice preț. Mi se pare ciudat acest lucru. Viața nu are cum să fie bunul cel mai de preț, pentru că apare din ceva și se întoarce de unde a venit. Și acel ceva din care provine viața este mai mare decât viața însăși, mult mai mare. Viața este întotdeauna ceva trecător și scurt în raport cu acel ceva din care provine. Ea atinge mișcarea ei maximă și forța doar atunci când este în armonie cu acest flux al ridicării și scufundării. În acest fel, și noi putem fi în rezonanță cu ceva mai mare decât viața, și asta este ceea ce contează. Persoana care este în rezonanță acceptă viața și moartea, sănătatea și boala ca fiind toate egale ca valoare, fiecare cu semnificația ei. Din acest „a fi în rezonanță", el o poate suporta fie pe una fie pe cealaltă, se poate supune și crește.

Am exprimat succint acest fapt într-un poem, care dezvăluie până într-un punct subînțelesul frazei „Sănătatea este bunul cel mai de preț". Este chiar simplu. Se numește:

Simetria ascunsă a iubirii

Fericirea pe care o caut
Fuge ușor
Noi creștem pe măsură ce ea dispare.

Fericirea sufletului
Vine și rămâne
Crește în noi.

Aș vrea să vă spun că, plecând de la ceea ce am observat până acum, există trei dinamici de bază care conduc la boli severe, accidente sau sinucideri în familii.

Prima este atunci când cineva spune: „Te urmez." De exemplu, dacă oricare din părinți moare tânăr, copilul are tendința de a-i împărtăși soarta și de a-l urma. Copilul spune în interior: „Te voi urma în moarte".

Cu puțin timp în urmă am citit o poveste în revista germană „Der Spiegel". Era despre celebrul pilot de curse Malcolm Campbell, cel care a stabilit atât de multe recorduri de viteză în cursele de mașini. Mai târziu totuși, el s-a orientat spre bărci de viteză, și a fost omorât când barca cu care încerca să doboare un record de viteză pe apă, s-a sfărâmat. Atunci, fiica lui a preluat stindardul. Și a început să participe la curse cu bărci de viteză. Și ea fost implicată într-un accident similar, dar a supraviețuit. Mai târziu ea a fost întrebată ce i-a trecut prin minte în momentul coliziunii. „Am avut un singur gând", a răspuns ea, „Tati, vin". Asta este dinamica lui „Te urmez."

Când un astfel de copil devine adult și are proprii copii, copiii vor observa că mama lor are impulsul de a urma pe cineva în moarte. Atunci unul dintre copii va spune: „Mai bine eu, decât tu. O fac eu în locul tău." Și asta este a doua dinamică ce poate duce la consecințe severe.

A treia dinamică este ispășirea pentru vinovăție. Poate fi vorba de vină personală sau vinovăția

altcuiva, de exemplu a părinților. Ideea care stă în spatele ispășirii este că cineva poate împiedica suferința altcuiva dacă suferă el pentru acela, sau că cineva poate restabili echilibrul pentru ceva prin propria suferință sau chiar prin moarte. Este o idee magică. Persoana care dorește să ispășească nu privește la persoana care a suferit. Când cineva vrea să ispășească pentru ceva, să spunem spre exemplu, că o mamă și-a abandonat copilul care, ulterior, a murit tânăr, și femeia își dorește în secret să moară sau să se omoare pentru a ispăși pentru acest lucru, doar că poate să facă asta numai dacă nu se uită la copil. Dacă s-ar imagina că privește copilul în ochi și îi spune: „O să mă sinucid, ca să ispășesc", nu ar putea să facă asta. Ispășirea este posibilă numai dacă îmi închid ochii și renunț în acest fel la relație. De îndată ce am în fața ochilor persoana pentru care îmi asum vinovăția, de îndată ce mă uit în ochii persoanei respective, nu mai pot rosti această afirmație și atunci restabilirea echilibrului trebuie să se întâmple la un alt nivel, la un nivel mai înalt.

Ating acest nivel mai înalt atunci când recunosc că sunt vinovat sau că m-am bucurat de niște beneficii în detrimentul altora. Energia vinovăției poate fi canalizată către ceva vindecător și bun, în beneficiul tuturor. Asta îi împacă pe cei care au plătit.

***

Oamenii vorbesc despre boli psihosomatice sistemice, ca și cum boala ar trebui să fie în centrul atenției. Eu nu mă focalizez pe boală sau pe aspectul dacă persoana poate sau nu fi vindecată. Eu lucrez

cu sistemul. Vreau să văd dacă în familie există forțe care duc la boală și le aduc la lumină. Sau ca să fiu și mai direct – vreau să văd dacă există persoane care provoacă boala pentru că nu le este recunoscut locul, și dacă da, vreau să le aduc înapoi în familie. Când sunt reprimite în familie, ele au un efect vindecător asupra ei. Ce se întâmplă cu boala, nu mă privește. Eu lucrez doar în câmpul sistemic.

Aș vrea să mai spun ceva despre dinamicile de bază care joacă un rol în bolile severe, accidentele grave sau sinucideri.

Prima dinamică este "Te urmez." Asta are de-a face cu iubirea și legătura dintre oameni. Grupul originar al familiei se simte precum o comunitate de destin, în care fiecare este responsabil de toți ceilalți, astfel încât, atunci când o persoană pleacă, un altul va simți nevoia să facă același lucru. Un copil va dori să plece când unul din părinții sau din frații săi pleacă. O iubire arhaică funcționează aici. Ceea ce se întâmplă în această dinamică este că persoana care dorește să plece nu-l poate privi pe celălalt în ochi deoarece, îndată ce ar face-o, i-ar deveni imposibil să spună: „Te urmez." Va deveni clar că cealaltă persoană nu va vrea să aibă nimic de-a face cu asta.

Cu puțin timp în urmă am făcut o constelație cu o femeie al cărui tată fusese îngropat de viu în timpul războiului. Și, în consecință, ea era foarte tulburată de acest eveniment. I-am cerut tatălui să se întindă pe jos și femeii să se așeze lângă el. Apoi i-am cerut ei să-i spună: „Mă voi întinde lângă tine

și-o voi purta pentru tine." În ciuda faptului că ei i s-a părut această frază foarte potrivită pentru ea, în clipa în care și-a privit tatăl în ochi i-a fost dificil să o mai spună. Tatăl i-a spus: „este destinul meu și o să mi-l duc singur. În ceea ce mă privește, tu ești liberă." Asta este soluția pentru dinamica „Te urmez". A doua dinamică este „Mai bine eu, decât tu". De exemplu: adesea, când un părinte dorește să urmeze pe cineva în moarte, unul din copii va spune „Mai bine eu, decât tu. O fac eu în locul tău." Dacă copilul își privește mama în ochi și spune acest lucru, mama devine dintr-o dată mare și spune „Nu". Și atunci copilul nu mai poate să spună acest lucru.

O soluție simplă în acest caz este aducerea în constelație a persoanei pe care mama dorește să o urmeze.

Acestea sunt două dinamici importante care stau uneori în spatele bolilor grave. Când sunt aduse la lumină și rezolvate, este declanșată o energie vindecătoare și asta are de multe ori un efect pozitiv asupra bolii.

O a treia dinamică este ispășirea sub diferite forme, de exemplu, ispășirea pentru vinovăția personală. Aceasta se regăsește mai ales în cazul femeilor care au făcut avorturi și al taților acestor copii avortați. Ei doresc să ispășească pentru avort, de exemplu, pedepsindu-se singuri sau devenind bolnavi.

Cu puțin timp în urmă, un bărbat care avea cancer și-a configurat familia, și a ieșit la iveală că avusese o relație anterioară cu o femeie cu care a

avut un copil, pe care l-a avortat. Și atunci am scos reprezentanți pentru această femeie și pentru copil. Femeia era foarte tulburată, dar bărbatul nu. Și atunci una din fiicele lui a început să fie manifeste emoții puternice. Ea a început să manifeste și să exprime durerea pe care ar fi trebuit să o simtă tatăl ei. Și atunci i-am cerut tatălui să îi spună fiicei: „este responsabilitatea mea. O s-o duc eu. Tu ești doar un copil." De îndată ce a spus asta, durerea și părerea de rău l-au năpădit, pentru că acum nu mai avea cine să o ducă în locul lui. S-a confruntat singur cu ea. Iar fiica lui a devenit liberă.

Ispășirea joacă un rol foarte serios în boală, suicid și accidente. Este o formă de iubire ascunsă. Dar sufletul lucrează într-un mod diferit de cum ne imaginăm. Uneori încercăm să justificăm acțiunile care au un final rău. În mod special în privința avorturilor ne străduim să ne justificăm, într-un fel sau altul. Și justificarea sună adesea plauzibil. Dar sufletului nu-i pasă de justificările noastre. Asta este problema. Totuși, întrebarea este ce anume poate avea efect asupra sufletului. Doar dacă ajunge la suflet, un argument poate avea efect.

Într-o situație cum ar fi avorturile, este de ajutor dacă tatăl sau mama sau amândoi se uită la copil, ca la copilul lor, și îi spun: „Eu sunt tatăl tău, Eu sunt mama ta." Asta este realitatea și nimeni nu poate schimba asta. Dacă această realitate este conștientă – eu sunt tată, eu sunt mamă și acesta este copilul nostru – atunci ajungem la un alt nivel de seriozitate. O durere profundă îi atinge pe părinți și îi pot spune

copilului: „Acum te pot lua ca pe copilul meu. Tu mă poți lua drept tatăl tău, sau mama ta. Accept locul pe care l-ai făcut ca un dar primit de la tine și îl onorez". Atunci copilul este respectat. Asemenea fraze vindecătoare își fac efectul asupra sufletului. Ele au un efect vindecător.

Cu ispășirea se întâmplă exact același lucru ca și în celelalte dinamici. Persoana care ispășește nu se poate uita în ochii persoanei pentru care ispășește. Dacă încercă să se uite în ochii ei și să spună: „Acum o să mă omor din cauza răului pe care ți l-am făcut", ar observa că acest lucru este îngrozitor pentru victima în cauză.

Haideți să ne imaginăm exemplul unui bărbat care a dat cu mașina peste o femeie care, urmare a accidentului, a murit, în timp ce el a supraviețuit. Când va încerca să-i spună: "Mă voi omorî din cauză că te-am omorât", va descoperi că îi este imposibil să spună acest lucru privind-o în ochi. Pentru că atunci ar vedea că acest lucru nu face altceva decât să îi sporească ei suferința, făcând-o pe ea responsabilă de moartea lui. Asta nu funcționează. El ar putea însă să-i spună: „Voi purta această vinovăție pentru totdeauna. Va fi întotdeauna cu mine. Dar, din forța pe care mi-o dă, voi face ceva bun în amintirea ta." Asta îi permite sufletului să rezoneze. Făcând acest lucru, vinovăția nu este îndepărtată, dar ceva bun apare din ea. Asta este soluția pentru vinovăția personală.

O să vă mai dau un exemplu în care vinovăția nu este recunoscută sau este negată. Dacă o persoană își disprețuiește părinții, ea ar putea ispăși

pentru acest dispreț îmbolnăvindu-se sau murind. Uneori se poate vedea asta în cazul celor care suferă de cancer, persoana în cauză spune în sinea sa mamei: „Mai bine mor, decât să te onorez." Astfel de persoane par complet rigide. Ele stau cu capul sus și nu-și permit să se încline în fața părinților și să le spună: „Vă onorez". Boala este ispășirea pentru această negare a părinților. Este extrem de greu să înmoi inima unei asemenea persoane, astfel încât să ajungă să se încline cu respect în fața părinților. Și atunci trebuie să admitem că, uneori, ispășirea este potrivită.

Această dinamică poate fi, de asemenea, văzută la o persoană care mănâncă compulsiv. În loc să ia în sufletul ei o anumită persoană pe care a negat-o, și să-i dea un loc, mănâncă ceva care duce la creșterea greutății și chiar la boală. Și atunci persoana primește un loc în masa ei corporală, nu în inima ei.

***

Dacă vă uitați la familii o să observați că cele mai mari dificultăți sau boli sunt cauzate de iubire. Este o încercare secretă de a-i salva pe alții prin iubire sau de a stabili o legătură cu ei. Boala și moartea sunt adesea doar un instrument prin care iubirea să poată fi exprimată. Când ajungi să înțelegi asta, poți vedea boala sau dificultățile într-un mod diferit, cu empatie și înțelegere.

Este straniu că această iubire este într-adevăr iubirea unui copil care știe foarte puțin despre lume. Deci, este nevoie să arătați copilului care iubește în

acest fel, că există și mod mai bun de a iubi, un mod care va conduce la sănătate, în loc să conducă la boală. Și că alții din familie vor năzui mai degrabă spre această iubire față de cealaltă, care aduce doar durere.

Redirecționarea

Aceste mișcări – „Te urmez" și „Mai degrabă eu, decât tu" adesea sunt greu de diferențiat. Nu există diferență în privința rezultatului final. Influența lor poate fi resimțită de-a lungul mai multor generații, uneori patru sau cinci.

Dar este important să înțelegem că ele nu sunt resimțite de suflet ca fiind negative. Deci, terapeutul nu trebuie să le trateze ca fiind negative, în sensul în care să încerce să acționeze pentru a le împiedica. Oricum nu poate face asta. Ce poate face el, este să indice modalități prin care să redirecționeze sufletul spre a-și găsi singur drumul înapoi, și să indice modalități de a-i reaminti pe cei morți. Pentru aceștia este mai bine dacă cei rămași în viață continuă să trăiască, în loc să moară devreme, înainte de a le fi venit timpul.

Psihoterapie și medicină

Să vorbești despre bolile psihosomatice înseamnă să riști să crezi că cineva se poate vindeca doar cu ajutorul unui tratament psihologic. Asta ar însemna să folosești psihoterapia ca pe un medicament pe care cineva îl înghite pentru a se simți

imediat mai bine. Dar, deși aceasta este o înțelegere greșită a situației, ea este larg răspândită printre psihoterapeuți și este însoțită de o desconsiderare a medicinei convenționale.

Se spune adesea despre psihiatri că ei nu fac altceva decât să-i îndoape pe pacienții lor cu pastile, atât și nimic mai mult. Dar asta este eronat. Multe medicamente sunt eficiente dacă sunt prescrise așa cum trebuie. Un demers psihoterapeutic este adesea eficient numai după ce pacientul a început să ia medicamentele prescrise de psihiatru. Doctorii ar trebui să-i sprijine pe psihoterapeuți, dar nici unul nu ar trebui să-l înlocuiască pe celălalt. Bolile pot avea atât cauze fizice cât și psihologice sau pot fi pur și simplu în totalitate fiziologice.

Pe de cealaltă parte, dacă reprezinți familiile clienților care sunt bolnavi cronic sau sunt psihotici, întotdeauna veți observa că este vorba de niște destine grele la mijloc. Deci, există o legătură clară între bolile severe și încurcăturile sistemice din familie. Atunci când este restabilită ordinea în familie, asta aduce pace și reconciliere, având un efect de liniștire, alinare, uneori chiar vindecare pentru toată lumea și câteodată chiar și pentru boală, dar numai în combinație cu alte mijloace, în mod special cu cele medicale. Iată de ce pledez pentru o îmbinare între psihoterapie și medicină, sprijinindu-se una pe cealaltă.

Celor care sunt bolnavi li se spune adesea că în suflet se află cauza bolii lor. Dar este un fel de devalorizare. Este ca și cum ai spune – ei bine, dacă

ai fi vrut să fii altfel, s-ar fi putut. Dar nu este cazul, deoarece încurcătura care stă în spatele bolii este subconștientă. Impulsul de a se comporta distructiv este complet subconștient. Situația se va schimba numai când încurcătura sistemică este adusă la lumină.

Iar o boală poate fi vindecătoare pentru suflet. Situație în care, nimeni nu ar trebui, în nici un caz, să încerce să o vindece, fără să fi lăsat ca persoana în cauza să o experimenteze și fără să fi lăsat bolii – ca să spun așa, în mod paradoxal – să-și producă efectul vindecător. Atunci ea poate fi vindecată.

Boală și ordine

Uneori o boală este un semn al unui fapt neconștientizat, care semnalează ceva celui care o suferă. Poate fi vorba despre o persoană sau o vinovăție, o limită, corpul sau sufletul cuiva, o însărcinare sau o cale ce trebuie urmată.

Boala impune o repoziționare. Terapeutul privește ca pe un aliat scopul sau obiectivul bolii – care poate fi o persoană exclusă, o vinovăție negată, un corp nerespectat, un suflet neglijat – cu benevolența dată și cu șansa care este oferită de boală.

Dacă acestea sunt puse în ordine, atunci bolnavul poate trăi mai confortabil. El poate, de asemenea, muri mai confortabil, dacă se ajunge la asta.

Boala ca proces de vindecare a sufletului

Adesea. când o persoană are cancer, problema este că ea trebuie să se confrunte deplin cu situația. Cancerul este o boală care pune în pericol viața și cere unei persoane să privească moartea direct în față. Adesea, bolnavii își doresc ca boala să fie depășită, deși asta este o iluzie. Boala este văzută ca fiind ceva rău de care trebuie să scapi. Totuși, în același timp, o boală poate de fapt să acționeze ca un proces de vindecare, un proces care are legătură în special cu sufletul. Nu poți pur și simplu să faci abstracție de el. Acest lucru poate fi văzut mult mai clar când nu doar boala este acceptată, ci este acceptată și ideea că ea servește ceva, poate ceva mai mare. Atunci boala este capabilă să intre în remisie. Ea și-a îndeplinit scopul. Totuși, este necesar ca scopul bolii să fie păstrat în memorie. Nu poate fi pur și simplu înlăturat.

Cancerul

Cu puțin timp în urmă, un consultant de la o clinică pentru bolile psihosomatice mi-a vorbit despre unul din doctorii de acolo, un om pe care îl știam de douăzeci de ani. El mi-a spus că omul avea tumoare pe creier. L-am întrebat în ce stare era și consultantul mi-a răspuns „se simte fericit". Ciudat, ați putea gândi. Dar am observat adesea atunci când lucrez cu bolnavi de cancer că, deși la suprafață par că se luptă cu boala, înăuntrul lor tânjesc în mod profund ca boala să-i ducă către moarte. Asta pare să

indice faptul că, pentru bolnavii de cancer, boala și moartea în sine nu sunt ceva rău – ci ceva după care să tânjești. Bineînțeles că am încercat să văd în ce măsură acest fapt este adevărat sau nu.

Metoda pe care o folosesc permite scoaterea la lumină a unor astfel de contexte ascunse. Metoda este denumită constelații de familie și voi explica pe scurt în ce constă ea. Clientul alege reprezentanți din grup pentru membrii importanți din familia sa. Poate fi vorba despre familia prezentă, care include soțul cu soția și copiii. Sau poate fi vorba despre familia de origine, adică mama sa și tatăl său, clientul însuși, amplasat în șirul fraților și surorilor.

Acum, după ce clientul s-a centrat și a poziționat acești oameni în relație unii cu ceilalți într-un spațiu dat, fără să aibă vreun final anume în minte, el rămâne uimit de ceea ce i se arată. Ceea ce este ciudat, este că oamenii care au fost aleși se simt exact ca cei pe care îi reprezintă, chiar dacă în realitate ei nu știu absolut nimic despre ei. Ei pot avea simptome similare sau chiar vocea li se schimbă, astfel încât au același glas cu persoana pe care o reprezintă. Se pare că prin intermediul constelațiilor de familie ceva ascuns, necunoscut până la acel moment, este dezvăluit.

Nu pot explica cum se întâmplă asta. Dar este clar că nu numai clientul, ci și oamenii care sunt complet străini clientului și unul altuia, se conectează la un câmp mai mare, și iau parte la cunoașterea prezentă în acest câmp, pe care el o dezvăluie. Acest lucru pare să se întâmple din primul

moment în care sunt puși să reprezinte în constelație. Și în acest fel, constelația de familie își urmează cursul. Uneori le întrerup brusc. De exemplu, un bolnavă de cancer mi-a spus „eu lupt doar împotriva bolii". I-am sugerat atunci: „hai să scoatem doi oameni unul pentru tine și unul pentru boală". Și atunci ea a scos doi reprezentanți. Cei doi reprezentanți stăteau față în față. Și, dintr-o dată, o iubire incredibilă a putut fi simțită între ei. Reprezentanta clientei era atrasă irezistibil către boală și s-au îmbrățișat cu căldură.

Ținând cont de ideile noastre convenționale despre boală, asta poate părea ciudat. Am întrebat clienta „uitându-ne la asta – pe cine reprezintă, de fapt, cancerul?" Ea a răspuns, „pe tata". Tatăl ei murise de tânăr.

Ceea ce ne arăta constelația era faptul că ea tânjea profund să-și găsească drumul înapoi către tatăl ei și să se reunească cu el. Semnificația cancerului și obiectivul lui era să o reunească cu tatăl ei din nou, în moarte. Multe tipuri de psihoterapie cu diferite abordări și, de asemenea, serviciile medicale nu pot face mare lucru în aceste cazuri, atâta timp cât există această dorință și ea nu este adusă la lumină.

Deci, dinamica în acest context este că, în interior, clienta spune tatălui ei: "Te urmez în moarte. Tânjesc atât de tare după tine încât prefer să mor, decât să continui să trăiesc fără tine." O iubire incredibil de profundă este exprimată aici. Cancerul nu o sperie, și nici chiar moartea.

Și atunci ne punem întrebarea: cum putem ajuta un astfel de client astfel încât această dinamică să-și piardă din forță și clientul să ajungă să se deschidă către tratamentul psihoterapeutic și, mai important, către cel medical? În contextul unei asemenea constelații, cer clientei să stea în fața tatălui, să-l privească în ochi și să-i spună: „Te iubesc atât de mult încât îmi doresc să mor și să fiu din nou cu tine." Ea trebuie să se uite drept în ochii lui. Când face acest lucru și spune: „Vreau să mor din iubire pentru tine" va observa cât de tare este tatăl rănit. Pentru că părinții își doresc ca ai lor copii, cărora le-au transmis viață, să continue să trăiască cât de mult posibil. Așa încât clienta, dacă își iubește într-adevăr tatăl, trebuie să îl iubească într-un mod diferit. De exemplu, îl poate privi în ochi și spune: „Voi păstra cât de mult posibil darul de viață pe care l-am primit de la tine. Și doar atunci când îmi va veni timpul, te voi urma. Te rog dă-mi binecuvântarea ta, dacă eu continui să îmi trăiesc viața." În acest fel, aceeași iubire care mai înainte condusese la boală, acum o sprijină să-și continue viața.

În acest context mai există și o altă dinamică. Haideți să presupunem că tatăl mamei clientei a murit de asemenea tânăr și că ea a tânjit să plece după el. Copilul vede că în secret mama lui dorește să moară, și el spune mamei: „Mamă, o voi face eu în locul tău, astfel ca tu să continui să trăiești." Această dinamică nu se restrânge doar la cancer. Joacă un rol important în multe boli și de asemenea în dorința de sinucidere.

Aș vrea să revin acum la primul exemplu. Înainte să-și înceapă studiile medicale, doctorul, care acum avea tumoare pe creier, a participat la unul din seminariile mele. Era clar încă de atunci că este în pericol de a se sinucide. L-am întrebat ce se întâmplase în familia lui. Și ce i-a venit în minte a fost faptul că, pe când avea numai trei ani i-a spus bunicului său patern „bunicule, când o să mori ca să faci loc?" Poate un copil de trei ani să gândească și să se exprime în acest fel? Nu. Aceasta era o idee care exista deja în familie, în câmpul mai larg al familiei. Și a putut fi exprimată de un copil care nu putea să i se opună. Astfel, el a adunat toate consecințele asociate sentimentului de vinovăție și, mai târziu, de ispășire. Și atunci, am început să investigăm ce s-a întâmplat în familia lui de s-a ajuns la această situație.

Tatăl mamei lui era dentist. A început o relație cu asistenta lui. Pe măsură ce relația avansa, soția lui s-a îmbolnăvit și a murit. Acum, imaginați-vă situația: soțul are o aventură cu o altă femeie și soția lui se îmbolnăvește. Cam ce fel de gânduri ar putea avea într-o asemenea situație? „Când vei muri în sfârșit, ca să faci loc?" Poate nu a exprimat niciodată aceste gânduri, în mod deschis. Poate că nici măcar nu și-a dorit vreodată să aibă astfel de gânduri. Dar ele au apărut la suprafață din situație. În mod cert au fost negate și trecute sub tăcere, dar au reapărut la suprafață și s-au manifestat la nepot.

Și absolut întâmplător, ca să mai menționez ceva din ceea ce s-a întâmplat – după ce soția lui a murit,

fiul său cel mare a fugit cu asistenta și a avut o relație cu ea. Acest fapt ar putea să vă facă să râdeți, dar vă spun „ce iubire!" Din respect față de mama lui, fiul nu i-a îngăduit tatălui să fie în avantaj!

La momentul respectiv a părut că ceva s-a reparat pentru nepot. El a studiat medicina, s-a căsătorit, a avut un copil și a fost fericit. Și cu toate acestea, cancerul l-a atacat și, din reacția lui, ne putem da seama că el este încă prins în încurcătura sistemică.

Aș vrea să atrag aici atenția asupra unui aspect secret și să-l scot în evidență făcând o comparație. Când o persoană este sănătoasă, se simte bine. Dacă are o conștiință curată, ea se simte încă și mai bine și în armonie cu tot ce o înconjoară. Sănătatea semnifică într-adevăr – da, suntem în rezonanță cu tot ce contribuie la bunăstarea corpului nostru și la bunăstarea lumii noastre. O conștiință curată înseamnă același lucru. Dar ea înseamnă, în primul rând și înainte de toate – Eu pot aparține familiei mele.

O conștiință rea, pe care o experimentăm în opoziție cu conștiința bună, nu este în sine rea. Ea pur și simplu este resimțită rău. Pentru că o conștiință rea ne obligă , prin natura ei, să ne schimbăm comportamentul, pentru a putea aparține din nou familiei noastre. Putem afirma același lucru și despre boală. Când cineva se îmbolnăvește, durerea și suferința obligă persoana respectivă să facă orice îi stă în puteri pentru a se face din nou bine. Durerea bolii o obligă să se preocupe de sănătatea ei. Astfel, sănătatea și boala sunt într-o relație una cu cealaltă asemănătoare celei dintre conștiința bună și conștiința rea.

Acum, dacă ne reîntoarcem la exemplul despre care am vorbit, putem observa că doctorul s-a îmbolnăvit având o conștiință curată. Altfel, nu ar fi putut să fie atât de fericit. El s-a simțit unit, în iubire, cu cineva în fericirea lui, unit cu morții din familia lui și poate chiar cu bunica lui, care a murit tânără. O iubire interioară se manifestă de la sine și este resimțită ca o conștiință curată.

Deci, în acest context, o conștiință curată este parte a cauzei ce a dus la boală; ea o condiționează și o menține. Dacă doctorul ar fi început să lupte cu boala și ar fi făcut tot posibilul să se însănătoșească, el nu s-ar mai fi simțit conectat interior cu bunica lui, așa cum putea s-o facă prin intermediul bolii. Deci, sănătatea pentru el este legată cu o conștiință rea. Pentru a putea redeveni sănătos, el trebuie treacă dincolo de limitele acestei conștiințe. Dar asta presupune o dezvoltare personală care să țintească mult mai departe.

V-am împărtășit pe scurt aceste aspecte astfel încât, dacă voi înșivă vă îmbolnăviți sau sunteți în contact cu persoane bolnave, să fiți capabili să aduceți la suprafață această extra-dimensiune pe care o purtați în voi și care v-ar putea îndruma spre găsirea unei soluții.

Anorexia și bulimia

Persoanele anorexice care încep să se simtă mai bine, devin uneori bulimice. Adică, ele mănâncă și apoi vomită ceea ce au mâncat. Asta reprezintă lupta interioară între a muri și a rămâne în viață. Deci,

când îndepărtarea de anorexie nu a reușit pe deplin, ele mănâncă. Ele își spun interior: „Voi rămâne". Apoi ele vomită ceea ce au mâncat, ceea ce înseamnă că-și spun în interior: „Voi pleca". Soluția este pentru copil, dacă dorește să vomite mâncarea, să spună tatălui: „Voi rămâne" și să mănânce.

***

Există mai multe dinamici în cazul bulimiei. Ea poate apărea pentru că o mamă spune copiilor ei „ceea ce primiți din partea tatălui vostru nu este bun de nimic. Trebuie să luați numai ce primiți de la mine." Și atunci copilul ia de la mamă, dar vomită mâncarea în onoarea tatălui. Asta este una dintre dinamici. Bulimia poate fi vindecată doar atunci când copilul acceptă ceea ce i-au dat ambii părinți, dar în special ceea ce vine de la tată.

Este ceva foarte obișnuit ca un anorexic să devină bulimic. Atunci, dinamica este diferită. Anorexia înseamnă: „Vreau să mor." A mânca înseamnă: „Vreau să trăiesc." Când bulimicul mănâncă, își spune: „Vreau să trăiesc." Când vomită ceea ce a mâncat, spune: „Vreau să mor." Vomitarea este o continuare a anorexiei. Soluția pentru bulimic ar fi să spună, pur și simplu: „Voi rămâne". Și părinților, în special tatălui, să-i spună „Voi rămâne în familie."

Supraalimentarea și postul

A mânca înseamnă – „Voi rămâne". A posti înseamnă – „Voi pleca sau voi muri". Unii oameni mănâncă mai mult decât au nevoie, pentru că se tem că ar putea să moară. Când ei simt nevoia să

mănânce mai mult, ei trebuie să-și spună interior: „Voi rămâne." Și atunci, probabil că vor mânca doar atât cât au nevoie.

Uneori supraalimentarea este un substitut pentru acceptarea unei persoane, de exemplu, o mamă respinsă sau frați morți care au fost uitați în familie. Când acea persoană este acceptată în inimă, nevoia de supraalimentare încetează.

Mâncatul compulsiv

Participant: Aș vrea să spun ceva despre mâncatul compulsiv, pentru că eu am fost una dintre persoanele care mâncau compulsiv. Aș vrea să mă adresez altor femei care sunt aici și care, de asemenea, mănâncă compulsiv. Am citit într-o carte că ar putea funcționa dacă mi l-aș imagina pe tata luându-mă în poală și hrănindu-mă. Tatăl meu nu a făcut niciodată asta, și asta m-a făcut să realizez cât de mult mi-aș fi dorit să am un tată care să mă ia în poala lui și să mă hrănească. Mi-am imaginat că se întâmplă acest lucru și asta mi-a făcut bine. Nu am mai mâncat compulsiv. Când le-am spus și altora în grupul de suport din care făceam parte, ei au spus că nu este cu putință una ca aceasta, pentru că odată ce ești o persoană care mănâncă compulsiv, așa vei rămâne pentru totdeauna. Dar pentru mine iată, au trecut deja mai mulți ani – și *nu* mai mănânc compulsiv. Asta nu mai reprezintă o problemă pentru mine. A fost minunat că am primit acest sfat: „imaginează-ți că stai pe genunchii tatălui tău, este ora mesei, toți sunt la masă și imaginează-ți că el te hrănește."

Alergiile

Am o teorie legată de dinamica sistemică ce se află care stă în spatele alergiilor. Alergiile sunt într-o foarte mare măsură legate de o mișcare întreruptă, fie către mama, mai ales către mamă și, uneori, către tată.

Astmul

Hellinger: *Către un client* Loialitatea față de mamă produce astm.

Client: Poate fi și din loialitatea față de tată. Nu știu.

Hellinger: Este pentru mamă. Loialitatea pe care o simți este față de mamă, iar vindecarea vine de la tată.

Participant: Observați acest lucru atât la fetele care au astm, cât și la băieți?

Hellinger: Ceea ce am spus nu este o regulă generală. Este legată în mod direct de acest sistem. Astmul este, de obicei, un rezultat al unei mișcări întrerupte. Oamenii care au astm nu pot respira. Ei nu se pot mișca către cineva. De aceea încerc să aflu către cine a fost mișcarea întreruptă.

Către client În cazul tău, mișcarea întreruptă a fost în mod evident către tată.

Depresia

Hellinger: Depresia se instalează de regulă atunci când unul dintre părinți este exclus. În acest caz, mama este exclusă pentru că este bolnavă, ceea

ce creează un sentiment de gol. În loc să o ia în inimă, copilul își face griji pentru mamă. Depresia este întotdeauna un sentiment de gol, nu de tristețe. Și mama nu are suficientă putere în inima ei să-l sprijine pe copil. Spațiul gol, în acest caz, nu poate fi umplut decât prin acceptarea mamei.

Către client Acum ți-e clar cum poate fi vindecată depresia?

Client: Da. Prin a ști unde aparțin.

Hellinger: Trebuie să-ți accepți mama în inima ta. Și, cu mama în inimă, trebuie să te întorci spre soțul și copiii tăi. Asta este soluția. Mama umple golul. Accept-o așa cum este cu boala ei, ca pe un tot.

Client: Mulțumesc.

Hellinger: Înclină-ți ușor capul. Așa e bine. Spune: „Te iau ca pe mama mea".

Client: Te iau ca pe mama mea.

Hellinger: Tu ești cea potrivită.

Clientul: Tu ești cea potrivită.

Hellinger: Singura.

Clientul: Singura.

Hellinger: Și cea mai bună.

Client: Și cea mai bună.

Hellinger: Cum simți asta?

Client: Ca pe o ușurare.

Hellinger: Exact. Asta este vindecarea depresiei, când părintele care a fost exclus capătă un loc în inima ta. Când unul din părinți este bolnav, când mama are probleme atât de serioase, copilului îi este teamă că acceptându-și mama, odată cu ea acceptă

și boala și problemele ei. Dar, părinții sunt doar un bărbat și o femeie care transmit ceea ce au primit din spate. Ceea ce vine prin părinți, vine de departe și merge dincolo de copii. Când copiii acceptă ceea ce vine la ei pe de-a-ntregul atunci, în mod curios, lucrurile de care le era teamă rămân în afară.

Situația este totuși diferită în cazul bolilor ereditare. În acest caz moștenim și ceea ce este grav și serios. Boala este prețul vieții. Consimțim atât vieții, cât și prețului ei, în mod egal. Dar, când într-adevăr ne acceptăm părinții în totalitatea lor, ceea ce vine către noi ne dă forță. Restul rămâne în afară. Oamenii nu devin părinți pentru că sunt oameni buni sau oameni răi sau pentru că sunt sănătoși sau bolnavi, ci pentru că ei își îngăduie să-și consume relația. Asta duce la maternitate și paternitate. Boala nu are nimic de-a face cu asta. Este vorba de împlinirea vieții. Când o persoană își acceptă părinții în totalitatea lor, în această lumină, atunci acelei persoane lucrurile îi merg din plin. Această acceptare este smerită. Ea este însoțită de o ușoară înclinare a capului.

Către client Înclină-te un pic mai mult. Așa. Exact.

Dinamicile de familie și psihozele

Ceea ce urmează este introducerea unei documentări a muncii mele cu pacienții psihotici, care a apărut cu titlul „Iubirea pe muchie de cuțit". În introducerea acestei lucrări, pe care o consider importantă, am strâns cele mai recente experiențe pe această temă.

În ultimii ani am dobândit o înțelegere tot mai mare a dinamicilor din familiile psihoticilor și le-am verificat în cadrul unui seminar dedicat acestei teme. Două metode și-au dovedit, în principal, utilitatea.

Constelațiile de familie

Prima metodă este cea a constelațiilor de familie, cu care lucrez și în care am acumulat experiență în ultimii douăzeci de ani. Într-o constelație, membrii importanți ai unei familii sunt reprezentați cu ajutorul altor oameni. Cu ajutorul acestor reprezentanți, atât prezentul cât și trecutul devin vizibile, astfel încât nu numai cei în viață, ci și cei morți sunt prezenți în poveste, iar destinul lor iese la lumină. Chiar înainte ca terapeutul să-i întrebe pe reprezentanți cum se simt, tabloul de ansamblu inițial al constelației dezvăluie legături de care clientul nu era conștient până acum. De exemplu, dacă unul dintre reprezentanți privește spre podea, putem avea încredere că el caută pe cineva care a murit. Dacă toți reprezentanții se uită în aceeași direcție, asta indică că cineva din familie a fost uitat sau exclus. Acest tablou de început se dezvoltă pe parcurs prin rearanjări și extindere, permițând revelarea imaginii unei soluții pentru familie, soluție ce permite așezarea fiecăruia pe locul lui. În plus față de această imagine a soluției, la sugestia terapeutului, sunt desfășurate anumite ritualuri sau sunt rostite anumite afirmații vindecătoare care facilitează și amplifică forța soluției. Ritualurile se pot referi la o înclinare adâncă

sau retragere și întoarcerea cu spatele, pentru a lăsa trecutul în urmă. Întoarcerea cu spatele se face numai atunci când membrul de familie care a fost implicat într-un destin încărcat îl confruntă și se împacă cu el; sau când un membru al familiei care se învinovățește de ceva stă alături de vinovăția lui și de consecințele care decurg din ceea ce a făcut.

Mișcările sufletului

A doua metodă de abordare o numesc mișcările sufletului. Am observat că, atunci când reprezentanții sunt profund centrați, ei sunt prinși în niște mișcări pe care nu le pot controla. Acest lucru este posibil atunci când terapeutul se retrage suficient de mult și are încredere în forțele mai profunde ale sufletului. Adesea nu este nevoie ca terapeutul să spună ceva, pentru că mișcările reprezentanților aduc la lumină ceva care duce la soluție; o soluție care nu ar fi putut fi anticipată de nici unul dintre participanți. Așteptarea acestor mișcări ale sufletului și încrederea în ele s-a dezvoltat gradual din practica constelațiilor de familie. Constelațiile devin mai concentrate și capătă profunzime datorită mișcărilor sufletului. Constelațiile și mișcările sufletului se presupun și se completează reciproc.

Pentru a lucra cu mișcările sufletului este necesar un nivel mai înalt de centrare. Asta cere ca prejudecățile să fie lăsate deoparte. Individul care lucrează cu această metodă trebuie să se lase purtat de fluxul care vine dinafară și în același timp să fie pregătit să sesizeze orice semnal vizibil care apare la

moment dat. Trebuie să aibă încredere în necunoscut. Asta presupune o și mai mare retragere, comparativ cu constelațiile de familie, atât din partea terapeutului cât și din partea reprezentanților. Pe de altă parte, dacă te lași pradă impulsului de a interfera, poți afecta foarte tare procesul. Deci, reprezentanții au în mod clar o mai mare responsabilitate către client atunci când se lucrează cu mișcările sufletului, decât în constelațiile de familie.

Reprezentanții lasă deoparte experiențele sau ceea ce își amintesc din constelațiile anterioare și se abțin de la orice interpretare a ceea ce percep în ei înșiși. Dacă își iau în serios rolul de reprezentant, ei vor spune și vor sugera doar ceea ce pare a fi esențial. Adesea reprezentanții simt rapid ceva – o emoție poate – sau se simt mișcați pur și simplu datorită faptului că au fost aleși. Dar acestor mișcări nu trebuie să li se dea curs imediat. Reprezentantul trebuie să aștepte până când impulsul devine irezistibil și abia apoi se pot lăsa conduși de mișcare.

Îmi imaginez că acest mod de a lucra îi poate confuza pe oameni la început, pentru că poate da naștere neînțelegerilor. Dar grija care apare nu este legată atât modul de lucru în sine, cât de interpretările și concluziile finale care par să rezulte din ele, și care sunt aduse la lumină prin intermediul mișcărilor sufletului. Aceste concluzii necesită verificare constantă a efectelor pe care ele le produc. Deci, ceea ce am dedus din cazuri concrete despre mișcările sufletului trebuie înțeles doar ca o imagine ale cărei profunzimi trebuie în mod necesar să

rămână ascunse. Ceea ce apare în lumină aici poate permite și alte interpretări. În orice caz, oricine are siguranța unor interpretări trebuie să se asigure că verifică efectele lor asupra clientului.

Iubirea

Ceea ce a devenit cel mai clar în lucrul cu pacienți psihotici este loialitatea și iubirea lor pentru familie și faptul că ei sunt pregătiți să preia asupra lor consecințele care decurg din destine greu încărcate și vinovăția din generațiile anterioare. Pentru că această iubire este atotcuprinzătoare, înglobându-i chiar și pe cei care sunt în mod ireconciliabil în opoziție, cum ar fi victimele și agresorii lor, (care au devenit conectați prin intermediul evenimentelor), apare un conflict între iubirea pacientului pentru unul din membrii familiei și iubirea pentru ceilalți. Ăsta este unul din motivele nebuniei psihotice.

Soluția

Pentru a scăpa de această nebunie trebuie să încerci și să atingi un nivel superior, unde ceea ce este ireconciliabil se reconciliază de la sine. Chiar și în viața noastră de zi cu zi întâlnim contradicții care rămân nerezolvate. Cred că cea mai mare contradicție dintre toate este totuși, între ceea ce este conștiința personală conștientă și conștiința colectivă inconștientă – pentru că noi decidem conform conștiinței personale cine poate aparține și

cine nu. Ea permite drept de membru celor care respectă standardele familiei și care astfel, au dreptul la o conștiință curată. Și refuză dreptul de membru acelora care încalcă regulile și care astfel, nu au o conștiință curată. Și totuși, în același timp, conștiința colectivă interzice excluderea unui membru al familiei. Așa încât, atunci când excludem cu inocență pe cineva, sub influența conștiinței personale, devenim vinovați conform conștiinței colective.

Nu simțim asta ca pe o conștiință încărcată. Dar, sub presiunea conștiinței colective, ne comportăm astfel încât încercările noastre de a rămâne inocenți sunt sortite eșecului. Această contradicție este fundamentul oricărei tragedii întâlnite – atât în literatură, cât și în familie. Pentru public, tragedia conține ceva nebunesc, pentru că privit dinafară, comportamentul eroului pare orb și lipsit de sens. Pentru a scăpa de o încurcătură sistemică este nevoie să i se dea întâietate conștiinței colective față de conștiința personală, prin înțelegerea efectelor sale. Asta înseamnă că inocența conștiinței personale trebuie sacrificată în favoarea conștiinței colective. În acest fel, aceia care, sub influența conștiinței personale, au fost excluși, sunt repuși în drepturi și aceia care, sub influența conștiinței personale se simt superiori, se supun unei legi superioare conform căreia inocența lor se dovedește a fi naivă și lipsită de forță.

Dar și conștiința colectivă face demarcațiile ei. Ea separă pe cel născut mai târziu de cel născut mai

devreme, dacă cel născut mai târziu se poziționează deasupra celui născut înaintea lui – de exemplu - și dorește să-și schimbe destinul sau să ispășească pentru vinovăția celuilalt. În acest sens, iubirea pacienților psihotici este nepotrivită pentru că ceea ce își doresc să dobândească prin această iubire este zădărnicit de conștiința colectivă. Asta este o parte din suferința lor.

Pentru a găsi aici o soluție, cred că trebuie atins un nivel care să depășească ambele conștiințe, un nivel în care mișcările sufletului dirijează. La acest nivel toată lumea, buni și răi, agresori și victime, tineri și bătrâni – se simt purtați de un suflet comun. Acest suflet îi cuprinde pe toți, indiferent de meritele personale și vinovăția personală și dincolo de orice pretind sau permit conștiința personală sau cea colectivă. Și la acest nivel, toți, deși uniți, rămân individualități. Când suntem într-adevăr în armonie cu acest suflet comun, putem încredința fiecare persoană destinului ei, cu respect – destin care trebuie acceptat și îndeplinit fără a-i împovăra pe ceilalți în mod nemăsurat.

Sufletul comun îi cuprinde, în mod egal, atât pe cei vii, cât și pe cei morți. Asta înseamnă că nu numai cei vii trebuie să își accepte destinul, ci și cei morți. Și dacă îi încredințăm pe cei morți destinului lor și vinovăției lor, luptei lor de a înțelege că sunt morți, ei nu se mai pot agăța de noi. Această agățare a celor morți de membrii rămași în viață ai familiei este adesea manifestată în cazul pacienților psihotici. Eliberarea celor vii de cei morți este dobândită

când îi onorăm pe cei morți și, împreună cu ei, ne înclinăm în fața a ceva mai mare, în fața căruia ne supunem.

Recunosc că aceste idei sunt controversate. Dar dacă ele contribuie la găsirea unei soluții pentru pacienții psihotici și nu numai pentru ei, ci și poate pentru noi ceilalți, atunci ele nu vor mai părea atât de îndrăznețe.

Mișcarea întreruptă

Mișcarea întreruptă timpuriu este baza apariției nevrozei. Asta este o sugestie îndrăzneață dar, în punctul în care o mișcare timpurie către mamă este întreruptă, copilul devine temător și se înfurie. Această furie este cealaltă față a iubirii. Dacă copilul nu ar iubi, el nu s-ar putea înfuria. Copilul se înfurie pentru că își iubește mama foarte mult și are foarte multă nevoie de ea. După separare, când mama dorește să meargă din nou spre copil, copilul se întoarce cu spatele, pentru că este supărat pe mamă. Așa încât, mișcarea către ea continuă să rămână întreruptă, și este de fapt întărită, și nu își atinge scopul. Când o persoană a cărei mișcare către mamă sau către tată a fost întreruptă, dorește mai târziu să se miște către o altă persoană, în mod special un partener, acea persoană simte în corpul său amintirea întreruperii timpurii, și durerea provenită din ea iese la suprafață din nou. Acum, în loc să se miște către cealaltă persoană, el devine prizonierul unui cerc vicios. În momentul în care mișcarea ar putea apărea, el se întoarce fie la stânga fie la

dreapta și persoana sfârșește în același loc. Aici sunt retrăite furia și anxietatea, iar persoana se întoarce din nou, ajungând în același loc. Această mișcare circulară este specifică comportamentului nevrotic.

Soluția pentru nevroză este terminarea cu succes a mișcării întrerupte, cu alte cuvinte, mișcarea trebuie lăsată să își atingă scopul. Părinții pot face acest lucru cu copiii lor mici, dacă sunt conștienți de soluție. Ei țin strâns la piept copilul, dar cu iubire, până ce rezistența întâmpinată slăbește și copilul devine liniștit. Adulții pot face asta în terapie dacă întâlnesc un terapeut care știe să facă acest lucru și are încredere să o facă. Uneori, o persoană poate face singură acest lucru, dacă este capabilă să se întoarcă, printr-o mișcare interioară, în acel loc timpuriu și, în starea de copil, se să miște către părinte, până ce ajunge în brațele părintelui și mișcarea e încheiată cu succes, iar copilul din adult se liniștește.

Ce conduce la nevroză

La momentul întreruperii există fie furie oarbă, fie disperare. În acest punct copilul se teme să se miște înainte și, în schimb, începe o mișcare circulară. Această mișcare aduce copilul înapoi, în același punct. Asta este nevroza. Este o mișcare circulară.

Soluția este de a continua mișcarea întreruptă până când obiectivul ei este atins, adică mama este regăsită, în loc să se lupte cu problema care a dus la nevroză și să rămână blocat. Altfel, terapeutul nu va face altceva decât să se învârtă în cerc împreună cu

clientul. Soluția este ca acel copil de odinioară să-și regăsească drumul către mama sau către tatăl de odinioară. Și atunci problemele nevrotice vor înceta.

A muri dând naștere unui copil

Hellinger: Când o femeie moare la nașterea unui copil, în familie apare o fantezie: bărbatul este responsabil de moartea ei pentru că nu a avut autocontrol. Deci, moartea ei este înțeleasă ca fiind o crimă. Atunci, alții simt nevoia să ispășească sau să moară în numele acestui incident.

În consecință, există sinucideri sau accidente în familie, uneori chiar peste generații, în special în rândul bărbaților. Dar, dacă reprezinți asta într-o constelație, vezi că femeia nu-i poartă nici un fel de ranchiună bărbatului. Ea este conștientă de partea sa și conștientă că, prin consumarea iubirii, își asumă și riscurile și consecințele. Când acest lucru este recunoscut, atunci moartea dând naștere unui copil nu mai sperie pe nimeni din generațiile ulterioare. Atunci, ei se pot înclina în fața femeii care a murit și pot primi forță de la ea.

Către un client Pentru tine, cred că ar fi de folos să te întinzi lângă ea. Poți să îți imaginezi cum asta îți dă forță?

Client: Nu am cunoscut-o, dar m-am gândit la ea foarte mult, chiar fără să o fi cunoscut.

Hellinger: Asta este bine. Acum trebuie să te gândești la ea ca la cineva prietenos cu tine, care va fi binevoitor cu tine dacă permiți lucrurilor să meargă spre bine. Ești de acord?

Client: Da.

Participant: Ceea ce am observat este că un copil, al cărei mamă a murit dându-i naștere, se simte foarte vinovat. Dacă bărbatul supraviețuitor este văzut drept criminal, ce se întâmplă cu copilul supraviețuitor?

Hellinger: Copilul supraviețuitor are un destin foarte greu. Ar fi de ajutor dacă acel copil își acceptă viața la prețul întreg la care a primit-o, cu alte cuvinte, cu prețul morții mamei sale. Dar puțini îndrăznesc să facă asta, la așa preț plătit. Un terapeut poate probabil acționa ca un facilitator și să stea alături de copil. Ăsta este un lucru.

Celălalt lucru este că, adesea, copilul dorește să-și urmeze mama în moarte și atunci se îmbolnăvește sau se gândește la sinucidere. În acest caz sugerez copilului să-și imagineze cum s-ar simți mama lui, dacă el ar muri doar pentru a o urma în moarte. Cum s-ar simți mama dacă ar ști acest lucru? Atunci copilul ar putea vedea că darul mamei, pe care ea l-a plătit cu viața, ar fi irosit dacă el ar muri. Atunci când copilul acceptă viața sa tocmai pentru că a fost nevoie de un asemenea preț uriaș, el simte nevoia puternică să echilibreze situația. Dar, în loc să echilibreze această situație în sens negativ, el ar putea fi capabil să facă ceva grandios cu viața lui, ajutat de energia care vine din amintirea mamei și a prețului pe care ea l-a plătit. Atunci, mama poate fi împăcată cu moartea ei. Sau, cel puțin așa îmi imaginez, având în vedere că ea vede că al ei copil a făcut ceva bun cu viața lui. Astfel, mama își are și ea partea ei în viața copilului și în binele care decurge din ea.

Iubirea înțeleaptă și iubirea magică

Într-o constelație este ușor de văzut ce anume duce la boală și cum energia pozitivă are un efect vindecător asupra întregii familii. În vindecare există o tranziție de la un nivel arhaic de gândire și simțire la un nivel de cunoaștere. La un nivel arhaic iubirea copilului urmează regula: "iubirea înseamnă că voi deveni asemenea ție" sau „iubirea înseamnă că o fac eu pentru tine". La un nivel magic, noi credem de asemenea, că a suferi de unul singur este suficient. Nimic altceva nu mai trebuie făcut. Doar prin intermediul suferinței și al morții, ceilalți pot fi salvați. Deci, destinul rezultat din ceva rău este răsplătit tot cu rău, în speranța că, cumva, ceva va ieși bine. Acesta este un mod magic de a gândi.

Este nevoie însă de aceeași iubire pentru a găsi o soluție. Dar, de data asta este una înțeleaptă și cunoscătoare. Ea trece dincolo de magie. Și îi cuprinde pe toți. Semnificația ei este: „ne este tuturor permis să rămânem. Toți avem dreptul de a aparține" și „lucrurile pot merge înspre bine, pentru că cei care au fost înaintea noastră și au murit sunt respectați și onorați."

Participant: Mai am una sau două întrebări. Spuneți că un copil moare în locul mamei. Pentru părinți, copilul rămâne întotdeauna copil deci, el moare ca și copil sau ca adult? Când aud – copilul moare – mă gândesc că moare la vârsta de opt sau zece ani sau când e preșcolar. Poate însă să moară și ca adult?

Hellinger: Aceasta este o întrebare importantă și înșelătoare. Freud știa deja că subconștientul nu recunoaște dimensiunea timp. Copilul moare atât ca și copil, cât și ca adult. Și morții nu sunt morți în ceea ce-l privește pe copilul din noi și în ceea ce privește subconștientul nostru. Deci, un copil va încerca să-și salveze tatăl de la moarte, chiar și dacă tatăl este deja mort de multă vreme. În cazul anorexiei puteți vedea uneori acest lucru. De exemplu, o anorexică în vârstă de șaisprezece ani, al cărei tată a murit când ea avea trei ani, îi spune în interior tatălui: „Mai bine aș fi dispărut eu în locul tău, dragă tată." Copilul din ea nu recunoaște dimensiunea timp, iar tatăl încă trăiește pentru ea, chiar și după ce a murit".

Respectul pentru limite

În familii există o dinamică potrivit căreia o persoană ar putea să poarte ceva pentru o alta. Câteodată, când persoana se eliberează din această dinamică, un alt membru al familiei i-ar putea lua locul. Cel care s-a eliberat, în sensul bun al cuvântului, nu-l poate ajuta pe celălalt, ci trebuie să aștepte și să aibă încredere că cealaltă persoană va avea, de asemenea, același insight pe care ea însăși l-a primit. Deci, fiecare trebuie să își accepte propria soluție cu smerenie. Apoi persoana respectivă așteaptă și speră ca ceva bun să vină și la celălalt. Acest fapt „de a te înfrâna" deschide mult mai multe posibilități pentru ceilalți membri ai familiei, decât implicarea.

Peste toate, experiența ne spune: dacă într-adevăr doresc să ajut pe cineva și asta îmi face bine, asta îl va face pe celălalt să se simtă slab, iar soluția ar fi zădărnicită. Dacă voi rezista presiunii de a mă simți bine și mă înfrânez, chiar dacă asta cere de la mine mai mult efort, energia pe care o degaj va face bine celeilalte persoane. Înfrânarea are un efect vindecător. Este o înfrânare preocupată, cu iubire și forță.

Un bărbat dintr-un grup mi-a spus la un moment dat că era îngrijorat în legătură cu fiul său, care încă nu avusese o relație cu vreo femeie. L-am rugat să verifice interior, în sufletul lui, dacă grija lui îi dădea fiului său forță sau curaj să construiască o relație, sau dimpotrivă. Și dintr-o dată a realizat că grija lui stătea în calea fiului său. Și îi slăbea din forță.

Iluzia auto-realizării

Copiii sunt legați de părinții lor printr-o iubire profundă. Ei se abandonează în fața a ceea ce vine de la părinți și în fața a ceea ce părinții cer de la ei. Dacă un copil percepe că părinții se vor simți mai bine dacă el pleacă, atunci el va pleca bucuros. Și când devine clar că părinții doresc să ispășească pentru ceva, orice ar fi acel ceva, atunci copiii vor lua acel ceva asupra lor cu plăcere, cu iubire, și chiar cu prețul propriei vieți.

Adesea părinții, sau oamenii în general, consideră că dețin controlul vieților lor. Ei cred că-și țin propria fericire în mâini și pot face orice doresc cu ea. O femeie crede că dacă își dorește să aibă o

fiică, ea poate să aibă o fiică numai a ei, și că acest lucru se va întâmpla numaidecât, la dorința ei. Sau, că se poate separa de partenerul ei justificând acest lucru prin a-și spune sieși: „acesta este lucrul potrivit de făcut acum. Este ceva ce fac pentru mine, pentru că nu mai pot face față acestei situații." Și ea presupune că el va accepta aceste lucruri din partea ei, fără să existe vreo repercusiune. Doar că, asta face abstracție de faptul că noi toți suntem prinși într-o rețea în care cu toții suntem egali ca mărime și avem drepturi egale și nimeni nu poate avea control asupra celuilalt și să spună: "nu vreau să mă mai confrunt cu felul în care ești tu. Vreau doar să mă preocup de propria mea dezvoltare." Asta nu va funcționa. Consecințele nu dispar doar pentru faptul că avem justificări pentru fapte. Are consecințe negative în sensul în care copii vor plăti pentru asta. Adesea părinții se simt mai bine după aceea, dar copiii iau asupra lor vinovăția și dorința de a o ispăși.

Pentru terapeut este important să empatizeze cu copiii, nu cu părinții. Numai atunci el este cu adevărat serios. Și aici este vorba de o problemă serioasă. O să vă dau un exemplu.

Copiii cu handicap sever

Cu puțin timp în urmă a avut loc la Heidelberg o conferință cu tema fundamentalismului și a liberului arbitru. Un expert în etica științei a fost invitat din Australia – un bărbat care a sugerat ca acelor copii care sunt incapabili să ducă o viață independentă să li se permită să moară, de vreme ce ideea noastră

despre justiție acum permite acest lucru. Am sosit la această conferință cu o zi mai târziu și așteptam în fața holului. Cineva de la televiziunea germană m-a rugat să îmi exprim opinia în legătură cu această controversă.

Am răspuns că o voi face. Apoi am spus, „în toată această discuție, aspectul peste care s-a trecut cu vederea este că un copil care a fost adus pe lume este membru al unei familii, și când acestui copil i se permite să moară, acest fapt afectează întreaga familie și în special pe ceilalți copii. Ei se vor simți presați să îl urmeze pe acest copil și să ispășească pentru excluderea lui. M-am tot gândit la această idee ceva vreme, și am ajuns la concluzia că, dacă un copil nu este capabil să trăiască independent, el nu trebuie ținut în mod artificial în viață, ci trebuie să i se permită să moară – dar înconjurat de familie, cu toată familia în jurul patului său. Și atunci, acolo sunt și seriozitatea și iubirea și durerea".

Acum câțiva ani o femeie care avea o formă de cancer numită Limfomul Hodgkin a participat la unul dintre seminariile mele. Ea mi-a descris cum una din surorile ei fusese total handicapată. Ea a suferit mai multe handicapuri, spre exemplu, la o zi după naștere, a orbit. Mama ei și-a văzut fiica doar imediat după naștere. Apoi, copilul a fost dus într-un orfelinat și a murit opt luni mai târziu.

Când această femeie a fost diagnosticată cu cancer, primul ei gând a fost: „nu voi fi înmormântată lângă soțul meu." Ăsta este un gând straniu. Cancerul în sine nu o speria. Ea se gândea că va muri

și a început să își caute un mormânt. Primul ei gând a fost legat de un mormânt în curtea bisericii, pentru că oamenii vin acolo în fiecare duminică să îngrijească mormintele. Dacă ar fi înmormântată acolo, atunci din când în când cineva va veni la mormântul ei, să îl îngrijească. Nu dorea să fie înmormântată departe de alți oameni.

A luat de asemenea în considerare posibilitatea de a cumpăra un mormânt împreună cu un prieten. Și când mama ei a venit în vizită, ea i-a spus că ar vrea să fie înmormântată în mormântul familiei. Mama ei a respins ideea cu scuza că nu era suficient loc pe cruce pentru numele ei. Asta mi s-a părut o afirmație atât de neverosimilă și irațională încât am întrebat femeia: „cine, cu adevărat, nu are loc în mormânt?" Ea a răspuns: „Eu". Am repetat întrebarea. „Pentru cine nu mai este loc?" Ea a răspuns: „Nu mai este loc pentru mine." Și atunci i-am spus: „nu mai este loc pentru sora ta." Și atunci i-a devenit clar dintr-o dată că ea căuta un mormânt pentru sora ei.

Atunci am rugat-o să îi spună surorii moarte: „dragă soră, mă voi întinde lângă tine." A fost profund mișcată și acum a fost capabilă să-i dea surorii ei un loc în inima ei. Iubirea ei și-a îndeplinit scopul. Asta se întâmplă într-o familie în care este refuzat locul unui copil handicapat. Trebuie să abordați cu multă atenție astfel de cazuri.

Boala și echilibru

Hellinger Aș vrea să spun ceva despre bine și rău:

Binele înseamnă: am mai mult drept decât tine

Răul înseamnă: ai mai puțin drept decât mine.

Inocența înseamnă: am mai mult drept decât tine.

Vinovăția înseamnă: ai mai puțin drept decât mine.

Sistemele de familie funcționează la un nivel foarte profund al imparțialității. Și ori de câte ori mă ridic deasupra altcuiva, pun durerea mea înaintea celei a altuia sau consider că viața lui este în mâinile mele, fără să-i iau în considerare și fără să îi respect pe ceilalți; sufletul meu fuge de acest lucru și încearcă să restabilească echilibrul. Iată de ce vindecarea începe întotdeauna cu onorarea oamenilor cărora le-am făcut ceva sau pe care i-am eliminat din viața mea, deși ei fac parte din ea. Onorându-i așa cum li se cuvine, echilibrul este restabilit și binele poate urma.

Incestul

Hellinger: În privința incestului între tatăl vitreg și fiica vitregă dinamica este adesea, legată de faptul că echilibrul nu a fost stabilit. Deci, femeia se căsătorește cu un bărbat, aduce cu ea în această căsătorie pe fiica ei, și se așteaptă ca bărbatul să fie tatăl acestei fiice, deși nu el este tatăl. Iar când el are grijă de fiică, ea nu apreciază asta și nici nu înțelege că el nu trebuie să facă asta, pentru că nu are nici o obligație. Copilul are un alt tată. Și în acest fel, el dă

mai mult decât primește. Există o dinamică secretă în jurul echilibrului care se manifestă sub forma incestului și este provocată de mamă. Se întâmplă inconștient, fără ca femeia să vrea asta. Femeia știe despre asta, dar nu intervine, pentru că este o nevoie secretă. Și fata consimte în secret la asta.

Clientă: M-am apărat împotriva acestui lucru, dar mama mea nu m-a sprijinit.

Hellinger: Exact. Nu te-a sprijinit. Soluția este să îi spui mamei tale „mamă, știu că e nevoie de asta." Și atunci responsabilitatea este a ei. Copilul nu o mai poartă.

Către reprezentanta clientei: Spune-i-o.

Reprezentanta clientei: Mamă, știu că este necesar.

Hellinger: „Și o fac cu plăcere pentru tine."

Reprezentantă: Și o fac cu plăcere.

Hellinger: „Pentru tine".

Reprezentantă: Pentru tine.

Hellinger *către reprezentanta mamei*: Cum e asta pentru tine?

Reprezentanta mamei: E dur. Doare. Dar o accept cu recunoștință.

Hellinger: Spune-i „De-acum îmi asum responsabilitatea."

Reprezentanta mamei: De-acum îmi asum responsabilitatea.

Hellinger: „Pentru consecințe".

Reprezentanta mamei: Pentru consecințe.

Hellinger: „Și tu ești liberă".

Reprezentanta mamei: Și tu ești liberă.

Hellinger *Către reprezentantul tatălui vitreg*

Tu îi spui ei: „Ți-am făcut rău".

Reprezentantul tatălui vitreg: Ți-am făcut rău.

Hellinger: „Tu erai doar un copil."

Reprezentantul tatălui vitreg: Tu erai doar un copil.

Hellinger: "De-acum îmi asum responsabilitatea".

Reprezentantul tatălui vitreg: De-acum îmi asum responsabilitatea.

Hellinger: „Și vinovăția".

Reprezentantul tatălui vitreg: Și vinovăția.

Hellinger: „Indiferent despre ce încurcătură sistemică o fi fost vorba".

Reprezentantul tatălui vitreg: Indiferent despre ce încurcătură sistemică o fi fost vorba.

Hellinger: „În ceea ce mă privește ești liberă".

Reprezentantul tatălui vitreg: În ceea ce mă privește ești liberă.

Hellinger: Cum este asta pentru tine?

Reprezentantul tatălui vitreg: Bine. Simt un puternic impuls să mă retrag.

Hellinger: Fă asta, și spune-i: „Mă retrag acum".

Pe măsură ce se retrage, mama și fiica se apropie. Mama își pune un braț în jurul fiicei.

Hellinger *Către clientă*: Dorești să mai spui ceva?

Clienta: Mă simt bine – nu în ultimul rând pentru că mama este încă în viață și pot să mă întâlnesc cu ea.

Hellinger: Nu trebuie să îi spui nimic din toate astea. Asta este foarte important.

Și mai este ceva de adăugat. Incestul a stabilit o legătură între tine și tatăl tău vitreg. Asta îngreunează pentru tine posibilitatea de a intra într-o altă relație. Trebuie să recunoști legătura. Când vei recunoaște legătura, vei fi liberă. Dar, dacă rămâi furioasă pe el, asta va întări legătura dintre voi. Deci trebuie să-i mai spui, „Îți sunt profund îndatorată. Accept ceea ce mi-ai dat și acum te las să te retragi". Asta este soluția: Te las să te retragi.

***

Participant: Cât de importantă este de fapt confruntarea dintre victimă și agresor, când agresorul își cere iertare privind-o în ochi?

Hellinger: La ce tip de agresiune te gândești?

Participant: Incest, de exemplu.

Hellinger: Ei bine, a-și cere iertare nu funcționează. Asta ar face ca soluția să depindă de victimă. Victima devine împovărată cu ea. Și atunci victima ar trebui să ia povara de la agresor. Nu merge. Nu este în puterea ei să-l ierte.

Când agresorul spune „Îmi pare rău", el își recunoaște vinovăția. El poate, de asemenea, să spună „Ți-am făcut rău" și „Vina îmi aparține. În ceea ce mă privește tu ești liberă, iar eu mă retrag." Așa cum am făcut noi aici: asta este soluția.

***

Participant: Puteți să ne spuneți mai multe despre relațiile incestuoase? Am simțit că fiica era ambivalentă: să meargă către tată sau să-l părăsească? Dvs. ați încurajat-o să rămână lângă tată. Dar și cealaltă mișcare este probabil la fel de

importantă – să se îndepărteze de această legătură. Puteți clarifica?

Hellinger: Da. Mișcarea de îndepărtare va reuși numai după ce este recunoscută mișcarea apropiere. Dacă s-a îndepărtat doar din furie, ce a dobândit ea în sufletul ei? Nimic. Ea ar rămâne cu furia și rana, în confruntare poate chiar întreaga ei viață. Durerea este uneori atât de mare, încât ascunde complet ceea ce este în spatele ei. Dar, încă și mai dureroasă este iubirea care stă în spatele durerii. Am încercat să permit acestei iubiri să iasă la suprafață. Și ați văzut că după aceea s-a simțit mai bine.

Ca terapeuți nu trebuie să reacționați la izbucnirile superficiale de emoție. Unii se sperie când văd aceste izbucniri. Eu știu că în spatele izbucnirii stă o iubire ascunsă. Dacă aștept suficient de mult, ea va ieși la suprafață. Asta am făcut aici. Când și-a îngăduit să admită iubirea, a devenit capabilă să se separe de tatăl ei, și el de asemenea, i-a putut da drumul. Asta a fost de-ajuns. Pentru ea va fi de-ajuns dacă va face ceva bun cu viața ei. Nu este nevoie de nici o urmare pentru ca ea să se simtă mai bine. Acum este liberă.

Soluții pentru generațiile care urmează

Participant: Cum se va vedea în generațiile următoare dacă au fost încurcături în sistem, adică dacă legile nu au fost urmate și o persoană a urmat pe altcineva? Aceste greșeli se vor repeta? Sau s-a restabilit echilibrul, pentru că cineva a urmat pe altcineva sau s-a îmbolnăvit? Este sistemul mulțumit de asta?

Hellinger: Nu, sistemul nu este mulțumit. Dacă nu există corecții, atunci ceea ce este neterminat va lucra de la sine generație după generație. De exemplu, dacă tatăl într-o familie dorește să-și urmeze tatăl în moarte și chiar o face, atunci cineva din generația următoare va dori să-l urmeze. Sau, dacă nu o face, dar încă are dorința de a o face, un copil va spune: „O fac eu pentru tine."

Dacă el este capabil să rezolve situația, dacă el este capabil să vadă cum dorește să-și urmeze tatăl, dar spune: „dacă mai rămân în viață, te rog binecuvântează-mă, tată", atunci acest lucru nu se va mai repeta în generația următoare.

Respect în loc de ispășire

Hellinger: Cei morți nu doresc ispășire, ci vor respect. La asta se rezumă. Respectul este vindecător. Înclinarea este o expresie a acestui respect, așa cum este cererea de binecuvântare și binecuvântarea în sine.

Participant: Ceea ce am observat aici îmi reamintește foarte mult de vărsările de sânge și vendete. De fapt, mă face să mă gândesc la o vendetă personală dusă la împlinire, din alegere. Soluția ar fi ca persoana să reziste, cu iubire, impulsului răzbunării.

Hellinger: Dinamica vendetei aduce la suprafață exact impulsul arhaic pe care îl vedem în familii. O altă persoană trebuie să sufere în același mod pentru răul făcut inițial uneia dintre părți. Acest lucru poate

continua la nesfârșit fără ca cineva să găsească o soluție. Lucrează în noi foarte adânc. Dar, o puteți vedea în constelațiile de familie. Soluția pe care am descoperit-o rupe acest tipar arhaic. Este o soluție spirituală de fapt, care funcționează la un nivel mult mai înalt. Cere înțelegere și curaj. Nu are legătură cu impulsul de a echilibra. Ca să ajungi la acest nivel și să te menții, este nevoie de efort.

A muri în locul altcuiva

Ideea că cineva ar putea muri în locul altcuiva rezidă din întrepătrunderea destinelor membrilor unei familii. Cel mai adesea este vorba despre copii care doresc să moară în locul părinților. Dar poate să apară și între parteneri. Totuși, fenomenul este complet inconștient. Totul rămâne în umbră. Legi arhaice ciudate sunt la mijloc, o iubire întunecată și o legătură care se extinde dincolo de preocupările noastre conștiente de zi cu zi. Ele se extind dincolo de năzuințele noastre morale sau grijile noastre etice. Cât de palide sunt acestea, prin comparație.

Dar cineva poate lucra cu aceste forțe, dacă sunt aduse la lumină. Asta este ceea ce s-a întâmplat aici. Ele au fost aduse la lumină. Ele nu mai lucrează în penumbră și întuneric, ci sunt aduse la suprafață, în conștiință. Deci, noi modalități de a le face față au devenit posibile. Acesta este un act spiritual.

Ceea ce a dus aici la o concluzie a implicat renunțarea la arhaic. A fost, de asemenea, o mișcare către o anumită solitudine. Și către vinovăție,

indiferent cât de straniu ar suna, căci așa se simte. Și este o însărcinare, dacă cineva este capabil s-o îndeplinească. Este o însărcinare spirituală, cea mai înaltă formă a unei însărcinări umane. Confruntați cu ea, mulți oameni îi întorc spatele cu teamă, întorcându-se din nou la tiparul arhaic. Și iată de ce nu trebuie manipulată sau gestionată prin intermediul metodelor ultramoderne. Când se ajunge la ea, este resimțită ca o benevolență, atât pentru terapeut, cât și pentru participanți.

Linia de sfârșit

Participant: Ați spus mai devreme că plasați copilul în sfera părintelui care este mai puțin împovărat. Dacă ambii părinți sunt în mod egal împovărați, ce faceți?

Hellinger: Atunci copilul face stânga împrejur, se retrage din fața ambilor părinților și stă pe propriile picioare. Soluția, în termenii unei mișcări finale, este de „acum totul este de domeniul trecutului". Scormonirea constantă a trecutului are un efect de slăbire. Multe conflicte la nivel personal sau între națiuni apar deoarece trecutului nu i se permite să rămână în trecut. Renunțarea la a răscoli în mod constant trecutul curăță sufletul. Deci, uneori, o linie trebuie trasată, chiar și în psihoterapie. Dacă permiți trecutului să rămână trecut, asta are un efect vindecător. Atunci, energia se va concentra pe ceea ce este în față.

Constelațiile de familie și mișcările sufletului

Introducere

Următoarele secțiuni acoperă, pe înțelesul tuturor, ceea ce eu consider a fi aspectele esențiale legate de constelațiile de familie și mișcările sufletului. Ceea ce urmează nu este nici o discuție teoretică, nici nu trebuie folosit ca un manual, ci are ca scop familiarizarea cu și internalizarea principiilor pe care le incumbă și atitudinea interioară necesară pentru a lucra cu aceste metode.

Constelația de familie

În primul rând, aș vrea să spun ceva, la modul general, despre constelațiile de familie. Clientului i se cere să aleagă dintre participanți reprezentanți pentru membrii din familia sa care par a fi relevanți, adică tata, mama, frații și așa mai departe. Lucrând într-o stare de centrare interioară, el îi plasează în relație unii cu ceilalți. El are nevoie să fie centrat, astfel încât să poată simți durerea și mâhnirea și provocările care apar în timpul constelației. Asta este foarte important.

Uneori, clienții sunt împiedicați în acest proces pentru că de exemplu, ei simt că nu au permisiunea familiei lor de a verifica ceea ce se întâmplă. Atunci, ei trebuie să verifice interior, dacă simt că familia poate fi sau nu de acord cu acest proces. Iar membrii de familie vor accepta mult mai repede în cazul în care clientul este capabil să îi asigure interiorul său că ceea ce se va lucra este făcut cu respect față de ei toți, și că se va căuta o soluție care să fie benefică pentru fiecare în parte și pentru întreaga familie. Atunci este mult mai ușor pentru client să lucreze.

Reprezentanții aleși se pun la dispoziție. Ei sunt în serviciul clientului. Dar asta nu este o sarcină ușoară. Din clipa în care au pășit în constelație, ei încep să simtă precum persoana pe care o reprezintă. Uneori asta se întâmplă într-un mod foarte dramatic, de exemplu ei pot experimenta chiar simptomele fizice ale persoanei. Deci, demersul cere un anumit curaj pentru a te deschide către asta. Dar este o muncă plină de iubire pentru toți cei din grup, iar reprezentanții pot învăța foarte mult dacă se abandonează experienței. Din acel loc poți să simți câtă forță se află în constelațiile de familie.

Ca terapeut știu că nu lucrez la întâmplare cu constelațiile de familie. Ci, mai degrabă, aștept ca ceva să iasă la lumină prin intermediul lor și privesc acel ceva în față, așa cum este. Și, de fapt, este o modalitatea foarte restrânsă de a lucra. Lucrez cu ceea ce se revelează. Și sunt pe deplin angajat și-mi asum responsabilitatea pentru rolul meu în cadrul constelației.

Pașii spre a găsi o soluție, în cazul în care există una, sunt indicați de ceea ce este adus la lumină. Lucrez cu forțe care se dezvăluie ele însele în sistem și în familie, adică cu forțele bune. Încerc să le mobilizez și să le fac disponibile clientului.

Și apoi, totul depinde de cât de pregătit sau nu este clientul și de cât de capabil este să se angajeze în completarea mișcărilor care conduc la o soluție bună. Uneori asta este foarte dificil, probabil din cauză că familia clientului este un câmp puternic de forță.

Rupert Sheldrake vorbește de câmpuri morfogenetice, prin care el înțelege niște tipare specifice, care au fost fixate în trecut și continuă să-i constrângă pe membrii familiei să le repete și astfel, ele sunt repetate. El privește legile naturale în acest fel, ca amintiri ale momentului în care primul organism a apărut. Aceste amintiri continuă să rezoneze, să funcționeze și să se repete. Este foarte probabil adevărat că și în familie anumite tipare particulare se vor repeta. Nu există nici un impuls din partea câmpului de forță de a trece dincolo de aceste tipare. Pentru a putea rupe tiparele este necesar un pas în afara câmpului, poate prin plasarea individului la un nivel mai înalt, de unde să poată să se confrunte în mod curajos și să îmbrățișeze ceva nou.

Astfel, este important ca un client să știe că suntem aici în fața unui proces viu care solicită o mișcare în termeni de creștere personală. Și depinde dacă acel client este suficient de puternic sau are curajul de a se confrunta cu această cerință. Această

tranziție către un nivel mai înalt este una preponderent spirituală, prin aceea că persoana se încredințează unei forțe mai mari decât ea. Ea lasă în urmă ceea ce limitează și se mișcă spre ceva ce este mult mai larg și are încredere că va fi ghidată.

Efectele constelațiilor de familie

Prin configurarea unei constelații de familie este posibil să descoperim ce tip de încurcături sistemice există pentru o persoană. Asta presupune folosirea de reprezentanți din grup pentru membrii familiei sale de origine sau ai familiei prezente. Reprezentanții, dacă își permit să se lase pătrunși complet de experiență, se vor simți dintr-o dată precum persoanele pe care le reprezintă. Uneori ele manifestă chiar simptomele ale acelei persoane. Este straniu să vezi întâmplându-se asta iar mie mi-este dificil s-o explic.

Cu ajutorul constelației, o persoană poate de asemenea, să vadă dacă cineva a fost exclus din familie sau dacă cineva dorește să plece ori să moară. Prin intermediul constelației, persoana poate căuta o soluție. Acest proces demonstrează că aceeași energie care duce la apariția unei boli, duce și la găsirea unei soluții. Demonstrează că iubirea, când este oarbă, poate duce la boală, dar când devine conștientă, poate conduce și la găsirea unei soluții.

Ce poate fi observat în constelațiile de familie

Pentru mulți oameni, constelațiile de familie au dat naștere la confuzie și nedumerire, pentru că ele contrazic multe dintre cele mai dragi credințe ale noastre. Într-o constelație ceva profund este adus la suprafață într-un mod foarte simplu. Și atunci, cu ajutorul iubirii care a devenit vizibilă, pot fi găsite soluții, soluții care au efect vindecător asupra sufletului – pur și simplu pentru că o realitate a devenit vizibilă.

Ce este absolut hotărâtor în legătură cu această metodă, este faptul că terapeutul devine relativ neimportant. Pentru că ceea ce este creativ sau are efect în constelație nu are legătură cu terapeutul. Este doar o realitate care a devenit vizibilă. Este o experiență plină de smerenie. Și, de asemenea, nu-ți cere să crezi în ea. Doar o privești și înveți. Atât.

Sufletul cunoaște calea

O constelație de familie este rezultatul unei atitudini fenomenologice. O atitudine fenomenologică înseamnă, filosofic vorbind, că o persoană se dă un pas înapoi și este fără intenții, fără frică și fără dorința de a-l ajuta pe celălalt. Constelația se dezvăluie sub ochii terapeutului; ceva se întâmplă în afara terapeutului. Prin faptul că se dă un pas înapoi, el nu se implică în ceea ce se întâmplă. Tocmai acest fel de a se retrage creează spațiul ce permite mișcărilor decisive să apară la lumină.

Reprezentanții se mișcă sub influența sufletului și găsesc soluții care sunt dincolo de influențele terapeutului, care practic nu este nevoit să facă nimic. Dar el nu este totuși, pasiv. Deși se retrage, el rămâne complet prezent și astfel poate să vadă când este oportun să intervină, și face asta. Dar este lipsit de metodă. Deci, într-un fel, această atitudine fenomenologică reușește doar dacă el uită tot ceea ce a știut în legătură cu constelațiile de familie. Și de asemenea, dacă se retrage și lasă spațiu pentru orice ar putea să se ivească.

Lucrurile care sunt descrise în înregistrările și în cărțile mele sunt valoroase, dar nu puteți să acționați ca și cum totul e cuprins acolo, pentru că, dacă faceți acest lucru, nu mai permiteți să apară ceea ce trebuie să iasă la lumină.

***

Imaginea care apare în constelațiile de familie are mai multe fațete. Dacă încerci să îi pui o etichetă, atunci ea nu va mai fi eficientă. Persoanele implicate permit constelației, pe care au experimentat-o împreună, să-și producă efectul. Dar, dacă ele se confruntă ulterior cu o situație similară, este bine să fie atente mai degrabă la ceea ce se întâmplă în sufletele lor, decât să se centreze pe ceea ce se întâmplă, efectiv, în constelație. Este posibil să găsești soluția potrivită doar în suflet. Ceea ce se întâmplă în constelații este absolut impresionant. Ele arată forțele care lucrează în sufletul fiecărui individ. Dacă dau mai multă atenție sufletului meu decât terapeutului care poate încearcă să mă ajute, am mai

multe șanse ca sufletul meu să se manifeste și să-și găsească calea potrivită. Și este mult mai probabil atunci să ajung la terapeutul potrivit sau la prietenul potrivit care poate să mă ajute mai departe.

Dacă cineva are încredere doar în suflet, atunci poate profita din plin de această permisiune pe care și-o acordă. Când cineva crede că depinde de el modul în care îi este reprezentată familia într-o constelație, el nu face altceva decât să demonstreze cât de înstrăinat este de sufletul lui. Dacă sunt presat de cineva, nu pot lucra eficient cu acea persoană. Nu pot răspunde unor așteptări atât de înalte. Asta m-ar pune într-o poziție în care limitele și greșelile nu-mi sunt permise. Și nu pot să fiu de acord cu asta, în numele sufletului meu.

O modalitate de a lucra cu constelațiile de familie

Constelația de familie implică o procedură simplă, de bază. Cineva alege reprezentanți pentru oamenii importanți din familia lui, îi poziționează și lasă situația să evolueze. Imediat, ceva care a fost ascuns apare la lumină doar prin simpla configurare a constelației. Nu este nevoie ca persoana care a configurat constelația să aibă habar ce ar putea să apară. Asta este partea simplă. Dar a înțelege ceea ce îmi arată constelația și semnificația a ceea ce arată asta, este cu totul altceva.

Lucrurilor ascunse care ies la suprafață trebuie să li se acorde atenție. Și asta poate fi eficient doar când

există o conexiune între persoana care a configurat constelația și reprezentanții care fac parte din constelație și, bineînțeles, terapeutul. Fără intervenția niciunuia dintre ei se dezvoltă, de la sine, o anumită dinamică. Asta cere din partea tuturor pregătirea pentru a se implica în neprevăzut. Există câteva reguli legate de legi și, atunci când ești familiarizat cu ele, poți direcționa constelația până într-un anumit punct.

***

Pentru a configura o constelație este nevoie să știi doar câteva lucruri de bază legate de persoana care lucrează. De exemplu: dacă persoana este căsătorită sau nu, dacă are copii sau nu. Și atunci decizi dacă reprezinți familia actuală sau pe cea de origine. După ce am lucrat cu familia actuală, am nevoie să știu evenimentele semnificative care au avut loc în familia de origine. Semnificative înseamnă aici evenimente decisive precum: morțile, persoane care au murit tinere, evenimente traumatice din copilărie sau la naștere. Astea sunt informațiile de care am nevoie pentru a începe.

Încep cu un număr mimin de oameni, pornind de la cei mai importanți. Când acest lucru este îndeplinit, noi informații sunt dezvăluite de tabloul constelației și de ceea ce este eliberat în client. Atunci pot să adaug noi persoane, dar nu mai multe decât este necesar. Verific ce efect au aceste noi persoane asupra constelației. Și devine clar pe parcursul ei dacă poate fi găsită o soluție sau nu.

Deci, fac un aranjament de bază și din el observ către ce mă conduc mișcările: către distrugere, către

moarte sau către găsirea unei soluții. În mod normal urmez cea mai gravă mișcare dintre toate – mișcarea către moarte de exemplu, dar fără frică. Îl însoțesc pe client către limita extremă, pentru a fi clar către ce conduce mișcarea interioară. Și la acea limită de multe ori se întâmplă o mișcare de întoarcere către viață. Și atunci mă întorc cu el. Alteori nu există o mișcare de întoarcere. Și atunci nu conduc clientul înapoi. Las clientul să stea pe acea muchie, la limită.

În acea situație nu mă preocup cu gânduri de genul: o fi adevărat sau fals? Asta ar fi ieftin. Îmi folosesc sufletul drept ghid propriu. Verific care este lucrul potrivit de făcut, în concordanță cu efectele pe care le resimt la nivelul sufletului meu. Aplicarea unor reguli fixe nu este pe măsura bogăției a ceea ce se dezvăluie în constelație. Am într-adevăr, anumite imagini în minte, idei despre legi dar, în practică fiecare constelație e diferită. O constelație nu seamănă niciodată cu o alta. Asta este valabil și în cazul intervențiilor terapeutice. Nu există două intervenții la fel. Cu această metodă trebuie să rămâi deschis permanent către nou și neobișnuit.

E important să nu supra-dramatizați această metodă. Pe cât este posibil, eu încerc să dau evenimentului dezvăluit o notă cât se poate de normală. Asta este ceea ce vindecă adeseori.

Întrebări standard

Participant: De unde știți când să vă opriți din a pune întrebări clientului?

Hellinger: Există niște întrebări standard. Întreb dacă este căsătorit, dacă are copii, dacă anterior a avut un alt partener. Întreb dacă cineva a murit sau dacă a existat vreun copil mort la naștere. Răspunsurile la aceste întrebări îmi oferă, mai mult sau mai puțin, cele mai importante informații despre familia prezentă. Doar aceste fapte sunt necesare pentru a putea continua. Nu este nevoie să știi de exemplu, dacă tatăl bea sau nu sau dacă este bun sau rău sau dacă este dominant sau nedreptățit. Astea toate sunt irelevante. Singurul lucru care contează sunt faptele care nu pot fi puse sub semnul întrebării.

Apoi întreb despre familia de origine, adică mă interesează dacă ceva semnificativ s-a întâmplat acolo. Dar, din nou, mă interesează doar faptele, cum ar fi: câți copii au fost, dacă cineva a mai fost sau nu căsătorit înainte, cine a murit și cum. Cam atât despre familia de origine. Dacă cineva dorește să spună mai mult, îl atenționez că nu este nevoie de mai mult pentru o constelație de familie. După ce familia a fost reprezentată, mai multe informații devin disponibile din ceea ce observ și, dacă mai este nevoie, întreb pe parcurs. Dar asta este lista mea standard de întrebări.

Gravitate

Este foarte important ca persoana care lucrează să fie adusă la un anumit nivel al gravității înainte de a începe o constelație. Nu poți să desfășori acest tip

de lucru cu blândețe sau lejeritate pentru că asta se întoarce împotriva terapeutului. Este asemeni unui ritual religios foarte profund. Nu este ca și cum ai merge la un târg. Și nici nu poate fi făcut de dragul curiozității sau într-un mod superficial. Așa încât îl pregătesc pe client pentru gravitatea acestui mod de lucru, uneori chiar întrerupând-o înainte să înceapă.

Metoda sistemică

În constelațiile de familie este folosită abordarea sistemică. Din acest motiv, terapeuții care sunt obișnuiți să lucreze individual pot avea dificultăți de adaptare. Lucrul sistemic se bazează pe obținerea unei imagini a întregului, globale. Deci, mai întâi trebuie căutați cei care au fost excluși din sistem, cărora le-a fost refuzată recunoașterea sau iubirea. Inima mea le aparține chiar de la început și asta îi face capabili să se reintegreze în sistemul de familie. Acest mod de lucru cere din partea terapeutului să fie de partea întregului sistem, nu numai a unui individ. Această schimbare a centrului de atenție cere o reorientare din partea celorlalți. Astfel, când mă aliez cu întregul sistem, ceilalți membri ai familiei dobândesc o nouă conexiune cu membrii excluși.

A rămâne cu ceea ce este esențial

Întreaga plantă este conținută de vlăstar. Acolo este condensată energia. Dar, vlăstarul este mic și ocupă doar foarte puțin spațiu. Când un întreg arbore se dezvoltă din micul vlăstar, energia este

întinsă la maxim și extinsă. Dacă aș încerca să mă uit la fiecare detaliu al unei constelații, ca și cum m-aș uita la întregul arbore și aș încerca să văd fiecare rămurică și frunză, energia ar fi complet împrăștiată. În vlăstar însă, energia este încă adunată și completă.

De aceea, se lucrează conform principiului că trebuie să reprezentăm doar ceea ce este esențial. Și atunci, este clar că devin disponibile mult mai multă energie și forță. Este foarte important ca terapeutul să stabilească de la început care sunt acele aspecte esențiale.

***

Este un mod foarte condensat de lucru. Prin condensat înțeleg că există un câmp imens la care nu se face referire, dar care, cu toate acestea, lucrează. Dacă te străduiești și aduci acest întreg câmp într-o constelație, esența se disipează și se energia și forța se irosesc.

Câmpul de energie

Constelațiile de familie produc un câmp energetic. Când intri într-un astfel de câmp, în calitate de reprezentant al unui membru al unei familii, te comporți și simți ca și cum i-ai aparține. Asta se mai întâmplă și în altă parte: oamenii intră în tot felul de grupuri în care gândesc diferit și se simt diferit față de felul în care o fac de obicei în mediul lor. Totuși, ei acceptă imediat energia câmpului și se integrează. Rupert Sheldrake numește acest câmp, câmpul morfogenetic. Cu acest fapt în minte mă bazez pe faptul

că oamenii din constelație vor simți și vor manifesta ceea ce este esențial.

Fiecare dintre ei aduce ceva de la sine în constelație dar, în general, acel ceva nu perturbă câmpul. Sau cel puțin, ar fi foarte neobișnuit dacă ar putea perturba câmpul. Dacă un reprezentant rămâne prins în propriile lui simțăminte, atunci el nu va mai fi capabil să intre în câmpul de energie. Poți să vezi asta imediat și atunci persoana respectivă poate fi înlocuită cu altcineva. Dar, ca regulă, am încredere în ceea ce se dezvăluie.

Și terapeutul intră în câmpul de energie și se lasă ghidat de el. Din acest câmp apar insight-urile necesare găsirii unei soluții.

Încrederea în câmpul de energie

Acest câmp de energie este conectat cu alte câmpuri de energie, cum ar fi câmpul de energie al familiei reale. Imediat ce intră în constelație, reprezentanții simt întocmai ca cei pe care îi reprezintă. Terapeutul intră și el în acest câmp de energie, dar el nu trebuie să stea prea mult sau să bâjbâie prin el. Este bine să iasă înainte să-l perturbe. Totuși, prin faptul că terapeutul a intrat în câmp, apare o conectare între acesta și energia câmpului și de asemenea, între el și întregul sistem căruia îi aparține această energie, și în special, o conectare cu cei excluși, cei slabi sau cei nefericiți.

Când terapeutul se lasă pe mâna câmpului de energie sistemul îi oferă, în schimb, precum o sclipire,

soluția. Acest lucru se întâmplă în mod neașteptat, ca o străfulgerare. Și dintr-o dată, surprinde ceea ce este esențial. Nu poate fi dedus, ci vine ca un dar pe care terapeutul pune mâna. El trebuie totuși, să aibă încredere în acest câmp. Dacă terapeutul începe să se întrebe: „de unde vine asta?", conexiunea se rupe. Înțelegerea are ceva modest în manifestarea ei. Ea vine la suprafață, se lasă utilizată și își produce efectul imediat. Tulburarea celor vizați este primul semn că ceva esențial a fost adus la suprafață. Legile care apar la lumină în acest fel au o anumită constanță, dar există și excepții și deviații. De aceea, individul nu trebuie să poarte cu sine ceva din constelațiile anterioare, ci trebuie să își actualizeze observațiile prin prisma a ceea ce se întâmplă acum.

După aceea, terapeutul se retrage din nou și lasă familia încredințată câmpului ei de energie și propriului ei suflet. Asta este ceva foarte important. Drept rezultat, sistemul se deschide. Totul se deschide. Terapeutul doar însoțește familia pentru un timp și apoi se retrage din nou. El o sprijină și răspunde pentru ea, dar nu rămâne prea mult alături de ea. El rămâne în umbră și pare că dirijează din umbră lucrurile. Dar nu este cazul. Atunci când lucrează, terapeutul este în serviciul sufletului.

Sfatul meu către terapeuții care doresc să lucreze cu această metodă este ca ei să încerce să se obișnuiască cu această stare de a fi în umbră; și să se antreneze să fie în plan secund, ca să mă exprim așa. Cu cât reușesc mai mult să facă acest lucru, cu atât le va fi mai ușor să lucreze cu metoda.

A repara sau a vindeca

Vorbim aici despre procese de creștere. Prin intermediul acestui mod de lucru ceva a început să crească. Această creștere și dezvoltare cer timp. Nu este ceva pe care să pui mâna rapid.

O imagine alternativă a terapiei este „munca de reparare". Fiecare piesă trebuie reparată și pusă la locul ei, înainte de a fi înapoiată proprietarului. Este o imagine validă a unei munci mult mai valoroase. Dar, dacă dorim să vorbim despre creștere și vindecare, atunci trebuie să lăsăm în urmă ideea de reparare. Deci, totul depinde foarte mult de imaginea cu care pornesc la drum terapeutul și clientul.

Terapeutul care lucrează cu imaginea de a repara, trage energia către sine însuși. Și o îndepărtează de client. Asta se întâmplă cu terapeuții care vor să lucreze cu interpretări și prin investigarea tuturor lucrurilor care se întâmplă mai departe. Este atunci mai degrabă vorba de interesul lor, nu al clienților. Această intruziune perturbă procesul de creștere. Este necesată aici o regândire comprehensivă a acestei abordări terapeutice.

***

Aveți nevoie să faceți o distincție clară între două imagini, pentru acest mod de lucru. Cele mai multe metode de psihoterapie s-au născut din dorința de a repara, dar asta înseamnă mai întâi să închei ceva, înainte ca terapia să funcționeze. Imaginea legată de a repara nu se potrivește cu abordarea pe care eu o utilizez. Aici, noi punem în mișcare impulsuri, impulsuri către creștere. Și, după

aceea, creșterea continuă. Trebuie să recunoști că va dura cel puțin doi ani înainte ca impulsul să-și atingă scopul. Dorința de a urgenta procesul, de a interfera, de a-l accelera – de a te întoarce la imaginea de reparare, dorința de a pune repede lucrurile în ordine – tulbură procesul de creștere.

Vindecarea ca un dar

Clienții au adesea ambiția de a se face rapid bine și își pun speranțele în ceva sau cineva din afara lor, un terapeut sau un doctor, care poate să-i vindece. Ei transferă responsabilitatea vindecării către altcineva. Unii oameni care vin la aceste workshop-uri pentru a învăța ceva, au impresia că procesul lor de învățare depinde de ocuparea unui loc în primul rând. Dacă îți condiționezi procesul de învățare de acest aspect, atunci nu vei învăța prea mult. Clienții care așteaptă vindecare de la terapeutul lor, care se așteaptă ca terapeutul să o facă pentru ei, au puține șanse de reușită.

Vindecarea este un dar. Dacă vindecarea reușește sau simptomele sunt cel puțin alinate, asta este un dar. Când se întâmplă, este un miracol atât pentru terapeut cât și pentru client; este ceva dincolo de controlul cuiva.

Cu anumite forme de psihoterapie, se poate lucra după un plan precis. Terapia comportamentală este așa. Este mai degrabă centrată pe simptome, fobii de exemplu. Dar dacă luăm în considerare probleme mai mari cum ar fi destinul, viața și moartea, încurcăturile sistemice și vinovăția, atunci nu putem

lucra după un plan. De asemenea, nu putem obține rezultate dacă lucrăm în conformitate cu anumite tipare sau reguli. În acest caz, dacă vindecarea se întâmplă, este pentru că lucrează alte forțe; forțe care merg dincolo de individ. Și trebuie să ne lăsăm pe mâna acestor forțe.

Același lucru este valabil și în cazul insight-ului. Insight-ul nu depinde de locul în prima bancă pe care îl ai. El vine ca un dar. Dacă rămâi centrat și nu îți permiți să te lași influențat de ceea ce vine din exterior, ai mai mari șanse să ajungi să capeți un insight, un insight profund.

Explicațiile nu ajută

Știu că această metodă de lucru poate avea un efect asupra bolii, dar aleg să nu îi dau curs. De fapt, este vital să nu o faci, pentru că numai așa este posibil să lucrezi în acest fel – scufundându-te în sistem sau în câmpul de energie și renunțând la propriile-ți intenții. Clientul vine la mine, primesc câteva frânturi de informații și dintr-o dată sunt implicat într-un câmp de energie. Și atunci sunt atent la ceea ce percep și îmi folosesc înțelepciunea pentru a pune în mișcare ceva vindecător.

Când am făcut asta, mă retrag din câmp. Dacă aș rămâne în el asta ar perturba procesul. Verificarea ulterioară a ce se întâmplă înseamnă să intru în câmp din nou ,ca și cum eu aș fi creat ceva cu propria energie și am control asupra rezultatelor; ca și cum reușita ar ține de mine.

***

De aceea, nu fiți satisfăcuți când oamenii vin și vă povestesc cu lux de amănunte cum lucrurile merg mai bine pentru ei. Fiți satisfăcuți pur și simplu dacă lucrurile *merg* mai bine. Explicațiile de obicei nu își au rostul.

Curajul de a privi adevărul în față așa cum apare

Câteodată terapeutul spune ceva care poate părea absolut îngrozitor pentru cei prezenți, în ciuda faptului că ei o recunosc ca fiind expresia adevărului. Drept rezultat, unii terapeuți se tem să spună cu voce tare ceea ce toți cei prezenți au văzut. Dar acest lucru este absolut îngrozitor doar pentru terapeutul care își imaginează că el deține toată responsabilitatea și clientul său crede tot ceea ce el îi spune și nu poate gândi sau decide pe cont propriu. Dacă observația a ceva ce a ieșit la lumină este împărtășită, chiar și când aceasta poate stârni teamă, clientul începe să o privească el însuși în față. El vede cât de serios este, și totuși are forță.

Dar, dacă terapeutul crede că trebuie să își protejeze clientul și, prin urmare, nu îi dezvăluie ceea ce a observat, atunci îl contaminează cu frica lui. Și pe bună dreptate. Pentru că terapeutul l-a trădat. El este trădător din iubire, dacă o putem numi iubire. Uneori este vorba pur și simplu de lașitate.

Claritatea vine numai la aceia care și-au învins teama. Castaneda a exprimat-o foarte frumos în

cartea sa despre șamanul Don Juan. Cea mai mare frică a unui terapeut este: ce ce va întâmpla când voi spune ce știu? sau: ce vor spune colegii mei când voi dezvălui ceea ce știu? Asta creează o frăție a lașilor. Dar este o proastă înțelegere a măreției adevărului și a măreției destinului și a marelui suflet care participă la toate acestea.

Când terapeutul are încredere în observațiile și intuițiile sale, clientului i se dă ceva în legătură cu care să reacționeze; i se dă o direcție și el poate să se orienteze. El nu trebuie să aprobe ceea ce i s-a sugerat, poate să se opună dacă dorește. Dar poate să se orienteze. Are o direcție. Dacă terapeutul nu stabilește cu clientul o relație în care el să fie un oponent, atunci clientul nu are nimic care să-l poată ajuta să se orienteze.

Participant: Ce se întâmplă când greșiți?

Hellinger: Este un loc în care spun ceea ce vreau să spun. Dacă greșesc, atunci cineva din grup spune cu voce tare ce gândește și mă corectează. Și clientul mă poate corecta, la rândul lui. Asta determină o mișcare de oponență, o mișcare care pune lucrurile în ordine. Dar nu se întâmplă așa mereu. Există întotdeauna un risc.

Dar erorile pot funcționa și ca o corecție. Dacă nu ești pregătit să faci greșeli, asta poate însemna și că soluția potrivită poate să îți scape printre degete. Deci, aș fi prudent când vine vorba despre a preveni oamenii împotriva riscului de a face greșeli.

Descurajarea curiozității

A pune întrebări din curiozitate nu trebuie să fie permis; asta face să se piardă energia clientului. Cel care întreabă o soarbe către el. De aceea, tind să fiu rezervat în această privință. Desigur, remarc anumit lucruri, dar foarte rar pun întrebări în legătură cu ele. Vreau să știu cât mai puține când lucrez. Nu vreau să trag energia către mine. Vreau ca ea să rămână unde este, la oamenii importanți. Clienții oricum știu despre ce este vorba. Dacă aș începe să le cer detalii, îi împiedic să rămână centrați, pentru că atunci ei ar trebui să fie atenți la mine. E ca și cum ar trebui să se justifice în fața mea, ceea ce are un efect negativ.

A atinge iubirea din suflet

Oamenii încearcă adesea să atribuie diferite semnificații bolilor. Asta perturbă sufletul. Întotdeauna voi proteja clientul de astfel de inferențe.

Am un principiu pe care îl respect atunci când lucrez. Este secretul acestui mod de a lucra. Este legat de atingerea iubirii din suflet. Genul acesta de analiză a semnificațiilor nu atinge iubirea. Nici nu se apropie măcar. Dimpotrivă: când iubirea și sufletul sunt puse în pericol, mă închid.

Limitele constelațiilor de familie

Cu ajutorul constelațiilor de familie putem uneori găsi soluții minunate. Dar asta ar putea să ne ducă cu gândul la ideea că putem rezolva toate

problemele dificile cu ajutorul constelațiilor de familie, chiar dacă nu există rezonanță în sufletul clientului. Și atunci ne spunem – dacă aș fi mers un pic mai departe sau dacă aș fi lucrat un pic mai mult – soluția ar fi putut fi găsită. Dar asta lucrează împotriva percepțiilor și observațiilor noastre; ca și cum am fi vrut să le păcălim.

Lucrul în discordanță percepția perturbă sufletul. El este păcălit de dorința de putere, atitudine care este în contradicție cu smerenia necesară acestui mod de a lucra.

***

Încerc să nu îmi depășesc abilitățile. Dacă sunt neputincios, rămân nemișcat. Cu ceva timp în urmă, în mijlocul unei constelații mi-am dat seama că eram absolut neputincios cu clientul respectiv. Și am fost nevoit să întrerup constelația. Și atunci clientul mi-a dat un indiciu și așa am fost capabil să continui să lucrez. Fără acest indiciu, fără această permisiune, și fără sprijin din partea lui, nu aș fi putut face nimic.

Viii și morții

Pentru mine devine din ce în ce mai clar că nu trebuie să rămânem cu ceea ce ne dezvăluie o constelație. Pentru a găsi o soluție trebuie să accesăm o imagine mai largă, o imagine care să-i cuprindă și pe strămoșii noștri și câmpul mai larg. Asta ne permite să observăm măreția celor care au murit. Observăm că tărâmul celor morți nu este înfricoșător, absolut deloc. Este perfect și are măreție. Tărâmul celor morți este veșnic și măreț. Cei

vii sunt efemeri. În tărâmul celor morți totul este perfect și în pace. Cei vii merg și ei acolo, în cele din urmă. Dar, când vor să meargă acolo înainte să le fi sosit timpul, îi perturbă pe cei morți. Dreptul de a pleca este dat numai când a sosit timpul potrivit, nu mai înainte.

Înțelepciunea care decurge din împărtășirea sufletului comun

Ceea ce se întâmplă de fapt în constelațiile de familie este misterios. Cum este posibil ca persoane complet străine, care nu știu nimic despre familia în cauză sau despre persoanele pe care le reprezintă, să reacționează dintr-o dată ca ele, să aibă aceleași trăiri și același mod de a se comporta și chiar și simptomele fizice ale acestora? În fața acestui lucru trebuie să ne revizuim puțin imaginea noastră despre lume.

Atât filosofia cognitivă cât și teoriile comunicării descriu cunoașterea ca fiind dependentă de diseminarea informației. Și totuși, în acest caz, vedem că există un alt tip de cunoaștere care nu depinde de acest lucru, ci de a fi complet. Și întrebarea este – în ce suntem noi completi?

Am reflectat mulți ani asupra acestei întrebări, și ceea ce s-a apropiat de mine este gândul că avem o parte dintr-un suflet comun. Ceea ce, în mod normal, obișnuim să numim sufletul nostru personal nu ar trebui descris astfel, pentru că sufletul nostru ne conectează cu familia noastră și dincolo de familia noastră, cu marele suflet, cum îl numesc eu.

În marele suflet suntem toți conectați unul cu altul, la nivel de cunoaștere. Și din această conectare dobândim cunoașterea integrală.

Într-o constelație de familie această cunoaștere vine către participanți dar, în primul rând către terapeut, dacă el permite asta. Totuși, dacă el crede că primul lucru pe care trebuie să-l facă este să pună întrebări detaliate clientului, înainte de a începe să lucreze, el va pierde contactul cu marele suflet. El va fi prins în capcana filosofiei potrivit căreia cunoașterea depinde de diseminarea informației.

Prin urmare, terapeutul trebuie să renunțe din start la majoritatea întrebărilor. Intrând în acest câmp de energie el va dobândi insight-urile de care are nevoie. Acest mod de lucru cere din partea terapeutului o schimbare completă a sistemului de gândire.

Persistența în a gândi că trebuie mai întâi să pună întrebări pentru a ști totul dinainte blochează energia câmpului în care se află.

Și atunci, el nu va mai primi de la participanți informația care e cu adevărat importantă. Astfel, lucrul esențial pe care îl poate face un terapeut este ca de la bun început să se dea un pas înapoi, să simtă cum este îmbrățișat de marele tot, să se încreadă în marele suflet, să-și permită să fie scufundat în el și totodată ghidat de acesta, așa încât, pas cu pas, ceva să iasă la lumină.

Deci, terapeutul nu poate ști care va fi rezultatul final. El nu poate merge decât pas cu pas, cu ceea ce se dezvăluie. Unii pași sunt atât de mari încât îl pot

neliniști pe terapeut, de exemplu, dacă clientul trebuie să se confrunte cu moartea. Dar , chiar și în fața morții terapeutul nu trebuie să simtă frică.

Dacă el se lasă total purtat de mișcare, uneori apare o eliberare și se ajunge la o soluție bună. Dar numai dacă merge complet cu fluxul și nu-l întrerupe prea devreme, de exemplu prin milă, gândind „oh, mai încercăm o dată să găsim o soluție bună", chiar și atunci când nu există una, iar el lucrează fără a fi în contact cu adevărul situației.

Ajutorul care vine din a fi în rezonanță

În constelațiile de familie terapeutul renunță la a conduce. El se supune unui context mai larg și ajunge în rezonanță cu familia cu al cărei membri lucrează. În clipa în care pășește în constelația de familie el este, într-o mai mare sau mai mică măsură, în rezonanță cu un sistem diferit.

Acest „a fi în rezonanță" este dobândit prin renunțarea la toate obiectivele și intențiile personale, inclusiv la dorința de a vindeca sau de a schimba destinul cuiva. Ceea ce iese la lumină este recunoscut imediat, fără intenții și fără frică. Lucrurile vor fi așa cum sunt.

Ceea ce apare este întâmpinat fără frică chiar și atunci când este vorba despre ceva neplăcut sau grav, cum ar fi cazul unei persoane a cărei viață este în pericol sau care nu mai dorește să trăiască. Terapeutul se confruntă cu situația așa cum este, fără să-și dorească s-o schimbe. Consimte și este în rezonanță cu destinul altora, oricare ar fi acela.

Din partea terapeutului se cere o renunțare interioară la intenții și la ideea de putere. Se cere smerenie. Și, imediat ce adoptă această atitudine, el recunoaște direcția către care se îndreaptă lucrurile și, ca o strălucire, poate vedea o soluție și o cale de a continua. Și orice vine către el este rostit cu voce tare, dar fără pretenția de a fi adevărul absolut. Acolo unde se lucrează în acest mod profund – care are de-a face cu viața și cu moartea – soluția apare și clientul poate s-o accepte pentru un timp, după care se poate întoarce la destinul lui anterior.

Atitudinea terapeutului este diferită aici față de alte terapii, unde există așteptări legate de succesul sau insuccesul terapiei. În terapiile clasice, intenția este de a controla rezultatul și de a evalua cum se poate ajunge la un anumit rezultat. În această metodă lucrurile stau altfel. Dacă un client revine la destinul lui anterior, atunci terapeutul consimte acestui lucru. Nu are legătură cu aprecieri legate de ceea ce este bine sau ceea ce este rău. Terapeutul consimte oricărei turnuri pe care ar lua-o lucrurile. Cum ar putea terapeutul să știe dacă nu cumva destinul la care clientul se întoarce sau spre care se deschide nu este cel potrivit pentru el; și cum ar putea să știe dacă nu cumva acest lucru are o măreție care nu este vizibilă? Cum ar putea el să judece dacă asta este rău sau este bine?

Atitudinea interioară este o retragere din multiplicitatea fenomenelor și preconcepțiilor în vidul gol. Cu cât este mai dramatică constelația – cu cât ea are de-a face cu chestiuni legate de viață și de

moarte – cu atât devine mai important ca terapeutul să rămână centrat în vidul gol. Și cu cât este mai profundă starea lui de centrare, cu atât intervențiile vor avea un mai mare impact. Orice ar apărea în prim plan din acest spațiu gol, produce un efect direct datorită faptului că provine din armonia cu forțele care ne sprijină.

Dacă începi să ai încredere în constelațiile de familie, vei afla pe parcursul timpului că ai devenit mult mai ancorat în acest mod de a lucra. Încredințându-te acestei metode, lucrul în sine te va ghida către esență. Are atât un efect curățător cât și unul de îmbogățire. Ești fără de intenții și fără de frică, ești în rezonanță cu tot ceea ce este efemer și accepți moartea. Acolo nu îți mai este frică de moarte. Viața nu mai este comoara cea mai de preț, ci o subdiviziune a „ființei" din care a izbucnit și în care se va cufunda din nou. Terapeutul este în rezonanță cu „ființa" și atunci poate lucra.

***

Adesea, căutarea unei cauze are în spate ideea potrivit căreia, privind retrostpectiv, individul ar putea influența ceea ce s-a întâmplat. Chiar și în situația în care apar la lumină încurcături sistemice, oamenii au impresia că această revelație în sine este suficientă pentru a vindeca clientul. Dar acest lucru nu este adevărat, nici chiar la nivel superficial. Prin constelațiile de familie singura intenție pe care o am este de a pune lucrurile în armonie. A fi în rezonanță poate avea uneori un efect de vindecare sau de alinare. Dar, dacă reprezint familia clientului cu scopul de a-l vindeca, nu mai sunt în rezonanță. Atunci nu mai am nici cea mai mică idee dacă acea constelație reflectă sau nu mișcările sufletului său.

Trăirile unui reprezentant

Participant: Îmi imaginez că, dacă aș reprezenta pe cineva, mi-ar fi greu să disting între cât sunt eu și cât persoana respectivă. Îmi imaginez că totuși aș fi și eu însumi. Dar poate că asta nu contează.

Hellinger: Dacă participi la o constelație și te centrezi, te vei simți ca persoana pe care o reprezinți, chiar dacă nu o cunoști. Problemele tale personale nu sunt complet date la o parte, dar fundamentul pe baza căruia lucrezi sunt trăirile persoanei pe care o reprezinți. Acest fapt este atât de real, încât uneori se poate să experimentezi chiar și simptomele fizice ale persoanei. Te bazezi pe faptul că ești capabil să reprezinți trăirile persoanei pe care o reprezinți.

Este valabil însă și inversul acestei situații și anume, dacă într-o constelație experimentezi asemenea trăiri, nu trebuie să pretinzi că ele sunt ale tale și să-ți spui: „este la fel și în cazul meu". Trebuie să distingi între acest alt sistem și sistemul tău. Este important să recunoști cât de efemere sunt trăirile și cât de puțin au ele legătură cu noi ca indivizi. Ele au mai mult de-a face cu locul pe care cineva îl moștenește în familia lui.

Cât de autentici sunt reprezentanții?

Participant: Cum sunt acești oameni, aleși întâmplător, capabili să reproducă o situație care redă cu fidelitate mediul emoțional al persoanei în cauză?

Hellinger: M-am întrebat acest lucru în mod constant, timp de mulți ani. Dar nu am nici o idee. Rămâne un secret.

Trebuie într-adevăr să renunți la ideea larg răspândită și acceptată conform căreia cunoașterea este produsul informației (combinate cu observația); că un copil știe despre familia lui numai ceea ce îi spun membrii ei și că restul poate fi ținut secret, în sensul în care dacă nu îi spunem copilului un lucru, el nu o să îl știe. Asta pare a fi o premisă falsă.

În spatele unei asemenea idei stă o imagine a sufletului; o imagine care sugerează că sufletul meu este prizonierul meu, așa cum sufletele altora sunt prizonierele lor și că nu este posibil nici un schimb între ele, decât dacă eu spun ceva sufletului acelei persoane sau acea persoană spune ceva sufletului meu. Asta presupune că noi nu știm nimic unul despre altul decât dacă ne vorbim unul altuia. Dar este clar că nu este cazul.

Sufletul este ceva în care *suntem*, din care avem o parte. Psihologia lucrează în mare măsură pornind de la premisa că lucrurile nu se întâmplă decât prin intermediul comunicării. În consecință, terapeutul trebuie să îl întrebe pe client, să investigheze tot, și apoi va ști ce să facă. Uneori, îmi arunc doar o singură privire asupra clientului și știu imediat că am

în față un copilaș. Din acest moment nu mai am nevoie să întreb nimic. Investigarea ulterioară nu aduce nimic în plus față de prima impresie: el este un copil mic care suferă.

Dar, dincolo de asta, simțim că suntem, de fapt, parte din ceva mai mare. Care nu este accesibil prin intermediul psihologiei curente. Este accesibil doar uitând ceea ce am rezolvat și toate prejudecățile și intențiile noastre. Ne deschidem către un context mai larg și din acest punct apare o nouă cunoaștere, directă, cunoaștere care este *trăită*. Totul se întâmplă la un nivel complet diferit: informațiile, experiențele, comunicarea și soluțiile. Contribuția individuală la un nivel individual e infimă în comparație cu acest nivel comun sau împărtășit. Cu doar câteva excepții, ceea ce este individual împiedică, de fapt, reprezentarea constelației. Conceptul de individualitate trece într-un plan secund, ca să spun așa.

Protecție pentru reprezentanți

Participant: Cum poate fi trasă o linie de demarcație între momentul în care cineva a reprezentat o persoană și momentul în care trebuie să se elibereze de energia ei?

Hellinger: Nu ești niciodată total ancorat în tine. Și nici atunci când tu reprezinți un membru al altei familii nu ești ancorat în tine. Câteodată este bine să mai rămâi puțin într-un rol, pentru că poți experimenta cum este să faci parte din altă familie și asta îți permite să vezi cât de volatile sunt trăirile tale. Ceea ce vezi ca fiind stabil în tine, poți vedea

cât de volatil poate fi, în acest alt context. Vezi cât de repede se schimbă trăirile, funcție de constelație. Când te acordezi la această fluctuație, la acest du-te-vino te vei simți dintr-o dată acasă oriunde.

Există însă și roluri care sunt periculoase. Din acestea este bine să ieși repede. Într-o astfel de situație ajută să-ți imaginezi că ai un cerc magic de jur împrejurul tău, în care nimic nu poate pătrunde și din care nimic nu poate scăpa. Dacă te afli în afara acestui cerc, de exemplu pentru că reprezinți pe cineva, atunci după ce ieși din rol te poți repede întoarce la el.

O metodă și mai simplă este să te retragi în vidul gol. Acolo ești conectat la tot și separat de tot. Este un loc liniștit în care să fii.

Evenimente care au întâietate

Există evenimente în familie care au o semnificație generală. Dar când se întâmplă ceva decisiv, cum ar fi moartea unei femei la nașterea unui copil, alte evenimente traumatice sau semnificative își pierd importanța. Acel eveniment esențial le pune în umbră pe celelalte. De aceea nu am nevoie să caut imaginea de ansamblu. Mai degrabă rămân cu ceea ce este mai important.

De asemenea, trebuie diferențiat între ceea ce are legătură cu experiența personală și ceea ce are legătură cu dinamicile sistemice. De exemplu, dacă cineva a trebuit să stea în spital când era mic și a fost separat de mama sa pentru o perioadă îndelungată de timp, acesta este un eveniment personal.

Evenimentele personale sunt, de regulă, subordonate celor sistemice. De aceea, înainte de toate mă uit la familie ca întreg – dacă există încurcături sistemice sau dacă ceva a rămas nerezolvat. Dacă este cazul, atunci lucrez întâi cu familia și numai apoi cu trauma personală.

Totuși, dacă au existat traume personale importante, atunci nu încep cu familia. Asta ar distrage atenția. Tratez mai întâi trauma personală. Pur și simplu știi ce anume trebuie rezolvat mai întâi. Nu poți rezolva evenimente traumatice cu dinamici sistemice și viceversa. Trebuie să existe totuși o anumită interacțiune.

Încurcăturile sistemice sunt cele mai incisive. Ele sunt, în cea mai mare parte, inconștiente. Problemele personale sunt lucrate mai degrabă indirect decât direct prin metoda sistemică.

Realitatea

Participant: Ați afirmat că terapeutul stă între realitate și client. Vă referiți la realitatea în sine sau la realitatea clientului? Ca s-o pun în alți termeni - este posibil să avem ca frați câte o versiune diferită asupra realității din aceeași familie, și de aici, alte imagini interioare?

Hellinger: Familia este o realitate, dar în cadrul familiei membrii luați individual au funcții diferite, în raport de care ei percep realitatea diferențiat.

Cineva care are funcția victimei, să spunem, percepe realitatea diferit de cineva care nu are o asemenea funcție. Dar, imaginea de ansamblu este

aproximativ aceeași. Și nu poți spune că o imagine este mai obiectivă decât alta. Cine are, de fapt, o perspectivă obiectivă? Numai persoana care și-a creat o imagine pentru sine. Așa că întrebarea este irelevantă. Adevărata întrebare este: ce anume are un efect constrângător sau vătămător și ce are un efect vindecător? Și poți să vezi asta pe parcursul unei constelații.

Există, bineînțeles, diferențe. Dacă un bărbat și o femeie își reprezintă amândoi familia prezentă, fiecare dintre ei o va face într-un mod puțin diferit de celălalt. Dar atunci am avea un termen de comparație. Adesea se întâmplă ca unul dintre ei să fie mai aproape de realitate. Haideți să spunem că unul dintre ei este mai curajos și are curajul de a înfrunta realitatea în față. Dacă vei compara cele două constelații poți să îți dai seama cine a fost curajos și cine nu.

Dacă amândoi reprezintă constelația foarte diferit, puteți vedea de asemenea că reacțiile reprezentanților sunt identice, în ciuda diferențelor. Terapeutul merge cu dinamica care pare să ajute mai mult. Chiar dacă o constelație nu este completă, reprezentanții furnizează suficientă informație pentru ca cineva să observe unde se află problema și unde să caute o soluție. Până unde se poate. Realitatea poate fi destul de neclară, dar este suficientă pentru o soluție.

Am auzit odată o afirmație a lui Werner Heisenberg, faimosul fizician, care m-a impresionat grozav. Cineva a întrebat: „Care este opusul

clarității?" Și Heisenberg a răspuns: „Opusul clarității este acuratețea." Mi-a plăcut asta. În constelații lucrăm cu claritatea, dar imprecis.

Interpretările limitează

Participant: Permit constelațiile de familie interpretări sau ar trebui pur și simplu să le lăsăm să rămână așa cum sunt?

Hellinger: O constelație de familie permite diferite interpretări, dar acestea sunt dăunătoare clientului. O explicație limitează. O constelație este un eveniment care se petrece la mai multe niveluri și are șansa de a lucra eficient dacă rămâne neexplicată.

În fizică a fost demonstrat că dacă te centrezi pe observarea doar a anumitor particularități ale particulelor subatomice, vei rata altele. Acest fapt este adevărat până într-o asemenea măsură încât particulele cărora le observi o anumită proprietate, nu le vor mai arata pe celelalte. Asta poate servi ca analogie pentru psihoterapie. În clipa în care cineva observă de aproape ceva sau îl definește sau îl interpretează, îi răpește deschiderea și posibilitatea unei dezvoltări ulterioare. De aceea, a diagnostica în psihoterapie este atât de periculos.

Nu permit niciodată cuiva să-și explice sau să-și descrie boala sau problema pe larg. Descrierea și explicarea unei probleme o plasează în concret. Nu înțelegi prin asta că nu trebuie să faceți niciodată o diagnoză – dar merită să reflectați asupra acestui aspect.

Efectul asupra membrilor absenți ai familiei

Ceea ce apare aici în legătură cu reprezentanții, modul în care ei sunt capabili să simtă precum membrii familiei pe care îi reprezintă, lucrează de asemenea și în sens invers. Ceea ce se întâmplă aici în constelație își găsește calea înapoi către membrii absenți ai familiei.

Când e o constelație încheiată?

Un principiu important al acestei metode este că terapeutul se abține de la ceea ce este superfluu.

Am primit acum ceva timp o scrisoare de la cineva care compara constelația cu o operă de artă. Când un pictor pictează un tablou, el știe când tabloul este încheiat și că orice tușă în plus ar strica rezultatul final. Ar submina forța și profunzimea imaginii.

Așa se întâmplă și cu constelația. Știi când este încheiată, când atinge momentul în care energia este culminantă. Și atunci este momentul să o întrerupi. Dacă ceva încă lipsește, atunci clientul știe. Dar el trebuie să se acomodeze mai întâi cu această nouă imagine a familiei. În această acomodare, sufletul său își va găsi drumul mai departe, după un timp.

A privi înainte, având-mi părinții în spate

Când o persoană a lucrat o constelație de familie și s-a împăcat cu părinții săi, copiii se întorc spre înainte, iar părinții rămân în spatele lor. Atunci

copiii pot merge înainte, fără ezitare, cu părinții purtându-le de grijă binevoitor. Aceasta este o mișcare minunată.

Considerație

Când un client și-a făcut o constelație, trebuie lăsat în pace. Nimeni nu trebuie să-l întrebe, spre exemplu, cum a fost. Asta satisface curiozitatea cuiva, dar perturbă sufletul clientului. Unii terapeuți consideră că modul meu de a proceda este greșit. Ei consideră că ar trebui să îmbunătățesc metoda, astfel încât să pot lucra mai departe. Nu vreau să reproșez aici nimic nimănui, dar clienții devin confuzi din această cauză, iar procesul care a început în sufletul lor este perturbat. Este bine să fiți conștienți de acest lucru.

Minimalism

Participant: Din ce motiv încurcăturile sistemice se întâmplă în anumite familii și în altele nu?

Hellinger: Nu știu. Când ele se manifestă într-o familie cu a cărei constelație lucrez, le văd și caut o soluție. Nu mă gândesc la alții.

Acesta este un mod de a lucra fără pretenții și care se concentrează doar pe ceea ce se întâmplă sub ochii mei la momentul respectiv, restul rămâne înafară. Nu construiește teorii și nu are mari pretenții, fie ele de natură morală sau terapeutică. Eu lucrez direct, și apoi mă retrag. Asta este tot. O numesc minimalism. Și pentru că este o muncă minimală, are un efect profund, fără prea mare

vâlvă. Este un mod de lucru fără pretenții, care se bazează total pe lipsa oricărei pretenții.

Acțiunile urmează sufletul

Participant: Cer constelațiile de familie ca munca să fie continuată?

Hellinger: Această întrebare sugerează că rezultatul ar fi în mâinile terapeutului; că terapeutul trebuie să fie în control. Dacă vedeți lucrurile în acest mod, desigur că veți lua în calcul continuarea lucrului pentru a ajunge la o concluzie. Dar asta nu este în mâinile terapeutului. Soluția este găsită dacă aveți noroc. Totuși, numai când renunți la ideea de a controla lucrurile, soluțiile apar de la sine. Ceva începe să curgă în constelație fără ca terapeutul să facă ceva. Asta vedeți adesea.

Eu o numesc psihoterapia fenomenologică. Ea se folosește de metoda filosofică fenomenologică. Cineva setează fenomenul și contextul, fără să intervină. Asta cere ca persoana să uite tot ceea ce știe, să uite orice prejudecăți și experiențe. Și după aceea, ea așteaptă ceea ce apare și se centrează, până când o soluție sau un rezultat apare din contextul dat, de la sine. Nimeni nu poate gândi dinainte ce va ieși la iveală. Aceste insight-uri vin din profunzimi și sunt ca un dar.

Când urmez aceste insight-uri, ceva se mișcă într-un mod foarte special. Dar nu este ceva ce eu pot să ating. Sunt purtat de o altă energie, din care fac parte. Numesc această energie „suflet". Oamenii care doresc să lucreze ulterior unei constelații sunt

adesea cei care nu sunt în rezonanță cu sufletul lor. Uneori însă, necesitatea de a continua ceea ce ai lucrat decurge chiar din această stare de a fi în rezonanță cu propriul suflet. Și atunci este potrivită.

***

Uneori, când afirm anumite lucruri, ele sună ca niște reguli. Ceva apare la lumină iar eu îl descriu. Apoi, când cineva urmează asta ca pe o regulă, doar pentru că am spus-o, acea persoană nu va mai fi în contact cu sufletul său, ci doar cu mine. Și atunci e ușor să dai greș, în acest fel.

Trebuie să luați aceste reguli empirice doar ca pe niște imagini. Permiteți-le să lucreze în sufletul vostru și așteptați momentul până când sufletul le încorporează în felul lui. Adevăratele reguli empirice vin din sufletul propriu. Puteți devia de la ceea ce spun eu în general. Este irelevant. Tot ceea ce am făcut a fost să asigur un imbold care să facă sufletul să se angajeze în proces.

A lăsa deoparte imaginea constelației

Secretul de a călători pe propria cale constă în a lăsa în urmă tot ceea ce a fost până acum. Asta este valabil în mod special când lucrăm la un nivel spiritual. Dar, este de asemenea valabil pentru orice alt nivel, atunci când vrei să ții strâns de ceva și să nu-i dai drumul, vei pierde. De exemplu, dacă ai un vis semnificativ și îți spui – trebuie să mi-l amintesc - și îl scrii, forța visului s-a pierdut. La fel se întâmplă și în cazul constelațiilor de familie. Imaginea familiei dezvăluită de constelație continuă să-și facă efectul

după ce e lăsată deoparte, în urmă. Este parte a unei mișcări și această mișcare trebuie să continue. Chiar și ceea ce a părut pe moment a fi o soluție este doar primul pas al drumului. În plus, o soluție completă nu se dezvăluie de la sine chiar de la început.

Această imagine a familiei încă mai conține în ea influența terapeutului. Numai când clientul a lăsat și asta în urmă, sufletul lui începe să găsească ceea ce este adecvat pentru el.

A fi eficient fără a interveni

Prin a se reține, terapeutul este capabil să lucreze la cel mai înalt nivel al energiei. Nu este vorba despre a fi inactiv, ci este vorba de a fi eficient fără a interveni. Această eficiență nu are legătură cu a nu face nimic, ci cu a rămâne centrat.

Puteți observa acest lucru. Dacă eu, în calitate de terapeut, simt că trebuie să fac ceva dar, cu toate acestea mă rețin, rămân centrat, astfel încât să nu pierd din vedere clientul sau ca să pot uita cu totul de el – și asta se poate întâmpla – atunci clientul primește energia pe care o salvez retrăgându-mă.

Dacă mă implic, pentru că nu pot să duc ceea ce se întâmplă, eu ies din belea, dar nu-mi ajut clientul. Și atunci energia pe care o aduc cu mine este o pierdere pentru client.

Vidul gol

Participant: Am impresia că atunci când aveți de-a face cu o boală foarte severă și vorbiți cu

pacientul, vă retrageți ca și cum ați aștepta o intuiție sau v-ați întreba ceva în sinea dvs. Puteți să dați câteva lămuriri despre acest lucru?

Hellinger: Da. Când nu știu cum să procedez, mă retrag, este adevărat. Mă retrag într-un spațiu care este gol. Creierul meu nu se odihnește. Dimpotrivă: Mă retrag într-un spațiu gol și aștept. Atunci, poate un indiciu sau o imagine vine la mine și încep. După aceea, poate o altă imagine a următorului pas apare și așa mai departe. Sunt perfect conștient că ceea ce fac în acest punct nu este transparent. Și în același timp nu sunt sigur dacă a ajutat sau nu. Încerc ceva funcție de imaginea pe care o am. Și apoi mă retrag din nou.

Mă încred în faptul că ceva este pus în mișcare în sufletul clientului, tocmai datorită faptului că mă retrag. Câteodată, ceva special este pus în mișcare atunci când terapeutul eșuează. Așa că mă uit la eșecul meu drept în față. Și atunci îmi ancorez picioarele în pământ și clientul face același lucru și ceva vindecător poate să apară din suflet.

Indiciul concludent va apărea atâta timp cât ai răbdare și aștepți. Prima oară se dezvăluie poate imprecis, alteori precis, și terapeutul îl folosește. Apoi, poate, se retrage. Dar cel care lucrează trebuie să permită asta. Dacă încerci să-l numești, asta va umbri orice va ieși la suprafață în continuare. Deci, cel mai important aspect al acestui mod de a lucra este ca persoana să se lase purtată și să aibă încredere în ceea ce iese la lumină. Și atunci ea va simți care este aspectul cu cea mai puternică energie.

***

Cum reușiți să surprindeți aceste lucruri atât de repede? Dacă te gândești la ele și încerci să te hotărăști ce să faci, pierzi ceea ce este esențial. Când cineva se uită la un copac și-l examinează cu atenție, acea persoană este capabilă să vadă cum trebuie doar o frunză. Și, dacă persoana se concentrează doar pe acea frunză, scapă din vedere întregul copac. Deci există un mod de a fi atent, care se centrează pe ceea ce este exact și închis.

Dar mai există și un alt mod de a fi atent, care se concentrează pe imaginea de ansamblu. În loc să examineze detaliile, privește întregul. Acest mod de a fi atent este necesar aici. Aceia care au citit multe dintre cărțile mele au observat probabil că adesea există situații care apar pe parcursul unui seminar și pentru care cărțile mele nu au instrucțiuni. Ceea ce găsiți în cărți seamănă cu frunzele dintr-un copac. Întregul este cu mult mai mare decât atât.

Un mod special de a fi atent este necesar dacă o persoană dorește să descopere ceea ce este important. O numesc metoda fenomenologică. O să descriu ce se întâmplă atunci când lucrez cu cineva. El îmi va fi spus ceva despre el iar eu voi fi ascultat doar pe jumătate ceea ce el mi-a spus. Nu vreau să ascult exact ceea ce îmi spune sau să știu exact ceea ce afirmă. Și astfel nu ascult atât de atent încât să mă concentrez, ci mai degrabă suficient cât să rămân cu privirea pe imaginea de ansamblu. Apoi, brusc, el îmi spune un cuvânt și îmi atrage atenția. În ultimul caz, cuvântul relevant a fost „război civil". Tatăl

fusese implicat într-un război civil. Și dintr-o dată, dintre toate lucrurile pe care mi le-a spus, apare unul care îmi vorbește. Acest cuvânt are energie. Și fără să știu exact ce urmează să fac, știu că ăsta este punctul în care pot să fac ceva. Dacă permit acestui cuvânt să își producă efectul în mine, încep să simt care sunt oamenii pe care am nevoie pentru constelație. În acest ultim exemplu energia era la o singură persoană – tatăl. I-am cerut clientului să scoată un reprezentant pentru tatăl său. Și asta fără să știu absolut nimic legat de ceea ce urmează să iasă din asta. Singurul lucru pe care l-am știut a fost că tatăl era important. Așa că el a scos un reprezentant pentru tatăl său. Și am așteptat să văd ce se întâmplă. Am observat mișcările tatălui și, pe măsură ce m-am deschis către ele, am realizat că este nevoie să fie incluse și alte persoane în constelație. Nu am știut exact pe cine trebuiau să reprezinte. Era vorba însă despre un fel de soldați. Și i-am reprezentat fără să știu cum se continuă constelația.

Apoi s-a jucat ceva între reprezentanți și dintr-o dată mi-am dat seama: este nevoie ca și clientul să intre în constelație. A fost prima oară când m-am gândit la asta. Și în momentul acela l-am luat de braț, dar nu știam unde să îl poziționez. Dar când i-am atins brațul am simțit că el avea nevoie să fie în aria vizuală a tatălui. Așa că l-am poziționat sub directa privire a tatălui său. Și din nou habar nu aveam unde o să ducă asta. Totuși, atunci, tatăl să a început o mișcare. În timp ce fiul îi stătea alături, tatăl a fost capabil să privească către cei morți. Și atunci m-am

gândit ce poate însemna faptul că s-a uitat la cei morți. Era acolo o soluție sau nu? Am simțit că nu era o soluție pentru el acolo.

Așa că i-am întors capul, oarecum forțat, de la cei morți - și atunci a apărut soluția. Sugestia relevantă a venit din partea tatălui. El a simțit că trebuie să se încline în fața lor împreună cu fiul său. Nu aș fi putut ajunge singur la această idee. Sugestia a venit din partea lui. A venit din rezonanța cu ceva mai mare.

Această metodă este ca și cum ai bâjbâi prin întuneric! Dar, pe măsură ce avansez, sunt în comuniune cu ceea ce este dezvăluit, cu locul unde este energia și cu impulsul de a merge mai departe.

Acum, imaginați-vă ce s-ar fi întâmplat dacă i-aș fi întrebat pe toți reprezentanții cum se simt. Asta ar fi creat mai multă energie sau ar fi slăbit-o?

Ar fi slăbit energia. Nu doream cu adevărat să știu ceea ce se petrece. Și de aceea, energia a rămas adunată în același punct. Lucrând în acest fel, este nevoie să știi foarte puțin, vrei să știi foarte puțin ca să ajungi la o soluție. Efectul pe care îl are acest lucru e acela că orice se petrece nu îl împovărează pe terapeut. El nu știe și nici nu vrea să știe ceva despre asta. În momentul în care-și dorește să știe, atunci se va împovăra. De aceea, genul acesta de a lucra presupune reținere și o profundă încredere în mișcările sufletului – încredere că ele duc spre o soluție.

Uneori nu merge mai departe de atât. Nu mai este nici un semnal că ar mai fi energie. Aceasta este cea

mai dificilă situație dintre toate – terapeutul trebuie să recunoască acest lucru și să admită faptul că nu poate merge mai departe de atât. Și atunci, el trebuie să întrerupă constelația și, chiar dacă își face reproșuri, asta este în armonie cu sufletul. Cam asta ar fi despre metodă. De aceea, cel mai bun mod de a învăța cum să lucrezi cu această metodă este să participi cu deschidere, să simți forțele care sunt în funcțiune, să te lași pe mâna lor și să ai încredere în ele.

A te lăsa dus de moment

Participant: Este prea personal dacă vă întreb ce anume vă sprijină în munca dvs., atunci când lucrați? Este cumva o credință religioasă sau o experiență religioasă?

Hellinger: Sunt sprijinit de moment. Asta-i tot. Dar este de asemenea vorba și de secretul metodei fenomenologice. Nu știu ce urmează să se întâmple. Chiar și dacă lucrurile merg prost, accept asta.

Participant: Și cum învățați să vă lăsați sprijinit de moment?

Hellinger: Următorul moment vă va arăta.

Soluțiile au nevoie să se coacă

Soluțiile sunt precum fructele coapte. Ele apar toamna, nu devreme în primăvară. De aceea e important să lăsăm timp în suflet pentru soluție. O imagine este dezvăluită în constelațiile de familie și ea are nevoie să crească în suflet, și să capete forță. Deci, individul permite imaginii să-și facă loc, fără să

vorbească, fără să gândească asupra ei. Pur și simplu o internalizează. E ca și cum o înghiți ca pe un medicament și aștepți să-și facă efectul.

Când soluția se dezvăluie de la sine, este clar. Când ceva neclar este dezvăluit, interpretările nu sunt de ajutor. Ele nasc confuzie și tulbură, și atunci individul pierde observația directă. Când nimic nu ajută, atunci e de ajutor ca terapeutul să îl încredințeze pe client propriului său suflet bun. În cele din urmă, nimic nu este mai bun decât propriul suflet bun. Fiecare dintre noi este ghidat în felul lui special. Când clientul acordă atenție sufletului său și se conectează la acesta, atunci o soluție va apărea în timp.

Renunțarea ca soluție

Soluțiile sunt partea cea mai grea a acestui mod de lucru. Mulți oameni văd soluția, simt energia și merg cu ea pentru un timp. Dar apoi, ei se cufundă înapoi în vechile credințe. Pentru aceia care sunt capabili să se mențină, soluțiile duc la un fel de însingurare. Conexiunile și legăturile profunde pe care le experimentăm agățându-ne de problemele și încurcăturile noastre sistemice trebuie abandonate, și ăsta este prețul pe care trebuie să îl plătim pentru o soluție. Desigur, soluția ne conectează la mulți alți oameni, dar într-un mod diferit și nu cu aceeași intensitate ca înainte. Aceste noi legături au ceva lejer în ele, ceva care are darul de a elibera. Ele au intimitate, dar păstrează conștiința separării, însă

mulți oameni alunecă din nou în vechile încurcături. Este ca și cum ne-am întoarce în poala mamei. Trebuie să fiți conștienți de asta. Ca terapeuți trebuie să fiți atenți în mod special la asta. Dacă vedeți întâmplându-se acest lucru, trebuie să renunțați la dorința de a interveni. Trebuie s-o lăsați să se întâmple. În cele din urmă va fi același lucru.

A lăsa deoparte, ca soluție

Participant: Faceți referire constantă la faptul că în familiile noastre suntem captivi ai anumitor loialități. Se poate elibera individul de aceste loialități, atunci când ele apar la lumină și el recunoaște că nu fac bine nimănui?

Hellinger: Nu întotdeauna. Uneori loialitatea este atât de mare încât nu este posibil să găsești o soluție și să te eliberezi. Soluția cere ca persoana să-și părăsească familia și să fie pregătit să stea pe propriile picioare. Și asta are legătură cu un anumit sentiment al singurătății care face ca acest pas să pară enorm. Cere o metamorfoză internă, un proces de maturare, adesea pare ceva asemănător unui consum spiritual a ceva mai mare. Apoi poate avea sorți de izbândă. Dar dacă nu simți asta, dacă încerci și o faci mecanic, nu va reuși. Are cele mai mari șanse de izbândă dacă te uiți la ceea ce a ieșit la lumină, consimți situației așa cum este și apoi te lași ghidat de sufletul tău fără ca în mod activ să încerci prea multe. Trebuie să ai încredere în mișcarea interioară a sufletului tău. Ăsta este deja un mod radical diferit

de a te confrunta cu realitatea – în loc să încerce să o controleze, persoana își permite să se lase condusă de mișcare. Dar acesta este modul în care o soluție are cele mai mari șanse de izbândă.

Frazele vindecătoare

Frazele vindecătoare trec dincolo de constelație. Ele sunt pași individuali și ele conduc, de fapt, la un rezultat final. Ele au întotdeauna de-a face cu reconcilierea și cu respectul.

Cum ajunge terapeutul să găsească fraza potrivită? Nu poți s-o inventezi. Când este reprezentată o familie, se creează un câmp de energie în care este prezentă familia. Terapeutul intră în acest câmp de energie. Prin intrarea în acest câmp, terapeutul stabilește o legătură care îi permite să vadă ceea ce va conduce la o soluție. El nu ar fi capabil să găsească o frază vindecătoare dacă ar rămâne înafara câmpului de energie. Aceste fraze vindecătoare sunt întotdeauna foarte simple și ajung direct la suflet. Ele se schimbă în funcție de situație, așa că nu poți pur și simplu să le scrii, să le ai în repertoriul tău și să le folosești după cum le vine rândul. Ele exprimă particularitatea situației așa cum este. Ele rezultă din starea interioară sau atitudinea de respect pentru toți cei vizați.

***

Frazele pe care le folosesc uneori în constelații nu sunt inventate de mine. Le percep din starea de conectare cu sufletul celuilalt și cu câmpul de

energie în care se mișcă. Ele apar ca urmare a rezonanței. Și spun ceea ce percep ca urmare a acestei rezonanțe. Deci, nu trebuie să le transformați în stereotipuri. Experimentați-le în situație, simțiți-le și rostiți trăirea. Când ele vin la voi o să fie ca și cum ele trăiesc în voi. Ele se modifică în funcție de vibrația pe care o exprimă. Și atunci sunt potrivite și frumoase.

***

Dar în cele din urmă are loc ceva complet diferit. Este vorba de experiența de după constelație. Când terapeutul intră în câmpul de energie – este cu adevărat un tip unic de câmp de energie – el aude ceea ce sufletul exprimă. De exemplu: „Sunt sora ta." Asta poate fi fraza vindecătoare. Și terapeutul poate simți dintr-o dată ceva de genul acesta dacă este conectat la câmpul de energie. El nu o poate inventa. El aude fraza și o rostește cu voce tare. Dacă fraza este adevărată ea are o rezonanță directă. Veți putea observa acest lucru când clientul o rostește – rezonează sau nu. Mimica clientului se schimbă. Dar terapeutul *trebuie* să o audă. El nu o poate ghici. În clipa în care va încerca s-o ghicească, el va pierde contactul. O regulă empirică spune că e mai bine să nu spui nimic, decât să ghicești – pentru că ghicirea frazei poate da naștere confuziei în alți participanți și asta duce la întreruperea fluxului care conduce spre găsirea unei soluții. Este nevoie de practică pentru a căpăta încredere în a lucra astfel. Și asta este valabil atât pentru terapeut, cât și pentru client.

***

Acest mod de lucru este de fapt foarte simplu. Cineva reunește ceea ce a fost separat. Și este clar, de asemenea, că ceea ce lucrezi trece dincolo de constelațiile de familie. Dacă te limitezi la constelații, poți să strângi o anumită cantitate de informații și să găsești o anumită soluție. Dar ceea ce vindecă în adâncurile sufletului, ceea ce se eliberează în adâncul sufletului, este mai mult decât constelația. Este crearea conexiunii prin intermediul cuvintelor vindecătoare.

Aceste cuvinte sunt auzite de terapeut. El ascultă sufletul și le aude sau le vede, depinde de situație. Și le rostește cu voce tare. Dacă ele sunt cuvintele potrivite, își vor produce efectul instantaneu. Dacă cineva ar încerca să le inventeze în sensul în care și-ar spune: hai să încercăm fraza asta – atunci persoana doar ar experimenta. Și în momentul în care va face asta, va pierde contactul cu sufletul, și clientul se deconectează. Cuvintele trebuie, de fapt, percepute. Terapeutul trebuie să le simtă în situație. Când el este cu adevărat în contact, el stă într-un câmp de energie din care afirmațiile curg.

Terapeutul, stând în constelație și mișcându-se odată cu ea, va avea o percepție diferită față de cei care privesc de pe margine. Deci, doar facând asta poți cu adevărat să percepi. Inima terapeutului trebuie să fie plină de iubire pentru toți participanții. El trebuie să lucreze cu o inimă bună , în serviciul păcii.

Profunzimile sufletului

Lucrăm aici cu forțe ascunse care nu ne sunt întotdeauna accesibile. Cum se face că într-o familie, peste generații, aceeași soartă să se repete din nou fără ca cineva s-o știe? Cum este posibil ca într-un seminar de constelații de familie să fim capabili să vedem că există soluții către care sufletul nostru ne ghidează, fără să știm unde vom ajunge în final?

Este absolut clar că sufletul are mai multe niveluri, unul de suprafață și unul mult mai profund. La acest nivel profund, tot ce experimentăm ca fiind contradictoriu, bine și rău, de exemplu, este unul. Viața și moartea și boala și sănătatea sunt de asemenea parte din ceva mult mai mare. Este imposibil să prevezi profunzimile către care ne va conduce o constelație. Eu o experimentez seminar după seminar, cum se adâncește, dar nu pot s-o direcționez sau s-o prevăd.

Când vorbesc aici despre suflet, mă refer la altceva decât la ceea ce este înțeles în mod normal când este utilizat acest termen. Nu mă refer la ceva pe care-l putem avea sau stăpâni; ci mai degrabă este ceva care ne conectează la o comunitate a celorlalți, la cercuri mult mai înalte: părțile corpului nostru fizic, familia noastră, grupul nostru de rude, rasa și națiunea noastră și mult mai departe, diferite cercuri în care se dezvăluie ceva comun. Cu cât ne lăsăm mai mult purtați de această mișcare de dezvăluire, cu atât mai mult reușim să dărâmăm diviziunile în așa fel încât granițele dintre mine și ceilalți dispar. Ceva ne leagă cu o înțelepciune

împărtășită și, îmi pare de asemenea, că și cu un scop comun. Eu numesc acest nivel profund marele suflet.

Totuși trebuie să fim atenți atunci când folosim acest cuvânt „suflet" ca ceva în legătură cu care ne-am clarificat. Semnificația lui rămâne evazivă. Îl numesc marele suflet doar pentru că nu pot găsi cuvinte mai potrivite cu care să-l denumesc. Dar, ca o consecință, îl tratez cu cea mai mare reverență și respect. Când lucrez cu cineva, încerc să rezonez cu orice ne unește în profunzimile sufletului. Am nevoie să simt dacă sufletul lui rezonează cu mine și viceversa. Nu pot lucra cu cineva cu care nu simt această rezonanță. Nu pot și nu trebuie să intervin dinafară, dacă asta nu este în acord cu mișcările sufletului, și mă refer la sufletul lui, sufletul meu și marele suflet. Când voi toți vă implicați în acest mod de a lucra și cu ajutorul acestei rezonanțe, atunci ne vom înțelege mai bine unii pe alții.

Aș vrea să vă mai supun atenției ceva ce consider a fi important. Unii oameni sunt atât de oprimați de familia lor, încât nu li se permite să știe ceea ce s-a întâmplat în trecut și nici ce se întâmplă acum în prezent. Lor nu li se permite să cunoască anumiți membrii ai familiei și nu li se permite să cunoască anumite evenimente care au avut loc în familie. Și în consecință, nu doar că ei sunt conectați numai la un nivel superficial cu sufletul familiei, dar sunt și deconectați de marele suflet.

Dacă unei persoane îi este teamă să exprime ceea ce este și îi este teamă să exprime adevărul

despre familia sa, atunci acea persoană rămâne prizoniera unui nivel superficial și în consecință, soluția este blocată nu numai pentru ea, ci și pentru întreaga familie. Dar, dacă acea persoană simte această situație, atunci ea se poate lăsa pe mâna marelui suflet. Și ea se poate încredința nu numai pe sine marelui suflet, ci și întreaga familie cu tot ceea ce aparține de ea. Când atinge acest nivel, ea este capabilă, cu respect pentru întregul sistem, să facă ceea ce este just, să vindece și să elibereze.

Mai stau puțin

Participant: Aș vrea să vă întreb de ce permiteți uneori oamenilor să spună: „Mai stau puțin." Are vreo semnificația anume – acest mic răstimp?

Hellinger: Da, are o mare semnificație. Asta este o întrebare importantă. În cadrul familiilor există un impuls puternic de a echilibra balanța între pierdere și câștig. Când cineva a suferit o pierdere, cum ar fi o soră care a murit de tânără, supraviețuitorul adesea nu-și mai trăiește viața din plin. El simte nevoia de a echilibra. Un echilibru perfect ar fi realizat, în ochii lui, dacă ar muri și el. Acesta ar fi o echilibrare conform unui mod de gândire „magic". În terapie, din acest motiv, încercăm să-l eliberăm pe supraviețuitor de vinovăția față de persoana decedată sau să i-o alinăm. Afirmația „Tu ești moartă, mai stau puțin și după aceea voi muri și eu" permite celor rămași în viață să-și privească viețile ca ceva care poate fi dus la bun sfârșit, finalizat, în loc să o

trateze cu aroganță. Înseamnă acceptarea vieții ca pe un dar. În clipa în care această frază este rostită, cei rămași în viață devin solidari cu cei care au murit și asta are un efect de vindecare. Și nu se întâmplă în contradicție cu cei care au murit.

Aceste afirmații sunt puternice, dar ele trebuie adaptate la fiecare situație în parte, în conformitate cu ceea ce simți ca potrivit la momentul respectiv. Nu le poți folosi ca pe o pastilă, aceeași de fiecare dată, pe care o înghiți și o lași să-și facă efectul. Trebuie s-o simțiți, de fiecare dată, dacă e potrivită.

Ceea ce este familiar și ușor

Constelațiile de familie dezvăluie cât de puternice sunt forțele care acționează în familie. Adesea recurgem la explicații simpliste – pentru evenimente cum ar fi suicidul, de exemplu – pentru că ne este foarte greu să înțelegem ce fel de imbold este resimțit din profunzimi. Constelațiile mai dezvăluie și faptul că suntem legați de mai multe destine, de care de-abia suntem conștienți. Ele se pot întinde pe parcursul mai multor generații, cu mult mai mult decât ne-am putea-o imagina, pentru că suntem în legătură și cu însăși suferința umanității. Există adesea acest imbold de a ne conecta cu această suferință eternă, ca și cum am fi absorbiți. Cred că mulți dintre bolnavii psihotici se află scufundați în profunzimile acestei suferințe și simt că fac parte din acest destin profund și cu multe niveluri.

Vindecarea sufletului familiei

Participant: Este posibil ca sufletul familiei să se vindece singur, dacă cineva din familie este suficient de inspirat încât să creeze pace în acea familie, astfel încât sufletul familiei să-și găsească drumul spre împăcare?

Hellinger: Sufletul are mai multe dimensiuni. Unele sunt strâmte, altele sunt largi. Aș putea să văd sufletul din punctul de vedere al corpului, caz în care el ar fi limitat și strâmt. Sau aș putea vedea sufletul din punctul de vedere al familiei și al grupului de rude. Atunci el ar fi mai larg, dar încă are limite deoarece cuprinde doar anumiți oameni. Pe de o parte, sufletul aspiră să protejeze integritatea întregului, atât în interiorul grupului, cât și în interiorul corpului, pentru că în acest caz dorește să-i protejeze pe toți membrii familiei. Pe de cealaltă parte totuși, va exclude ceea ce este bolnav, de teamă să nu pună în pericol întregul. Acest fapt se aplică în același fel atât corpului, cât și familiei. Un criminal, de exemplu, amenință întregul sistem de familie și trebuie exclus din el. Familia trebuie să-l lase deoparte.

Dar mai există, totuși, încă o dimensiune a sufletului care cuprinde întregul. În cadrul acestui suflet toți sunt reuniți din nou, chiar și criminalul împreună cu familia și victimele sale. Dar este nevoie s-o observați. Asta depinde de nivelul la care lucrați. Dacă lucrați doar la nivelul sufletului de familie, criminalul trebuie să părăsească sistemul. Dacă accesezi un nivel mai înalt, atunci toți devin, din nou, unul. La

acest nivel mai înalt membrii familiei se pot împăca, interior, cu criminalii și își găsesc pacea și liniștea.

Iluminare

Participant: Există terapeuți peste tot care fac constelații de familie și care adesea percep mulți bani pentru munca lor. Pot terapeuții cauza rău, dacă nu sunt suficient de atenți și competenți?

Hellinger: Insight-ul apare la persoana care ridică mâna. E nevoie de o abilitate foarte mare pentru a putea cauza rău cuiva. E nevoie ca amândoi să lucreze împreună. Persoana care susține că i-a fost făcut un rău are posibilitatea de a alege să lase acest fapt în urmă și să trăiască bine până la sfârșitul vieții, ca să spun așa. Când oamenii acuză terapeuții că le-au făcut rău, ei refuză să-și ia viața în propriile mâini.

Freud a făcut o observație interesantă, și anume că începătorul căruia îi este teamă să înceapă va avea în cele din urmă un succes mai mare decât acela care a dobândit deja experiență. Asta pentru că sufletul clientului este mai solicitat, iar din acest motiv procesul avansează de la sine.

Cum reușesc constelațiile de familie: o privire generală

Calea către conștientizare

Două tipuri de mișcare conduc la insight; prima se îndreaptă și atinge ceva care înainte era necunoscut, și

face tot posibilul să îl categorisească, devenind sigur și accesibil. Asta este abordarea cercetării științifice și știm cât de multe a schimbat ea în viețile și în lumea noastră, îmbogățind-o și securizând-o.

A doua mișcare apare atunci când ne oprim din drumul către atingerea țelurilor și nu mai căutăm ceva palpabil, ci ne concentrăm asupra întregului. Privirea noastră este gata să cuprindă tot ce apare sub ochii noștri, pe măsură ce apare. Dacă ne încredințăm acestei mișcări, de exemplu în ceea ce privește o sarcină sau o problemă, vom observa cum, dintr-o dată, privirea noastră se umple și în același timp se golește. Este posibil să fii deschis către această plinătate și să o suporți numai dacă abandonezi preocuparea pentru detalii. Astfel, ne oprim în mijlocul căutării noastre de cunoștințe și ne retragem puțin, până când atingem vidul gol care poate susține plinătatea și diversitatea.

Aș numi această mișcare – mai întâi oprire și apoi retragere – o mișcare fenomenologică. Insight-urile care decurg din ea sunt diferite de cele la care ajungi prin intermediul căutării dobândirii de cunoștințe. Totuși, ele se completează una pe cealaltă. Deoarece, chiar și în cazul cercetării științifice trebuie să ne oprim din când în când să ne lărgim orizontul și să privim lucrurile dintr-o perspectivă mai largă. Iar insight-urile dobândite ca urmare a procesului fenomenologic au nevoie, de asemenea, să fie testate în detaliu.

Procesul

Perspectiva fenomenologică de a dobândi cunoaștere presupune deschiderea orizontului către o multitudine de evenimente, fără să aleagă între ele sau fără să le evalueze. Acest mod de a cunoaște cere ca individul să fie „gol" de orice prejudecăți și de asemenea de orice mișcări interioare, fie ele emoționale, deliberate sau care judecă. Atenția este în același timp focalizată și defocalizată, plină și goală.

Atitudinea fenomenologică cere ca această energie acumulată să acționeze, dar fără a o transpune în act. Prin intermediul acestei tensiuni suntem în cel mai înalt punct al percepției și suntem deschiși percepției. După un timp, dacă poți suporta tensiunea, vei experimenta cum tot ce se vede duce undeva și vei recunoaște, dintr-o dată, un context, poate o lege, un adevăr sau ceva care merge mult mai departe. Acest insight vine din afară, și este, în același timp, deja prezent în interior.

Constelațiile de familie

Constelațiile de familie sunt un mod fulminant și special de a observa și experimenta ceea ce se cere în cadrul procesului fenomenologic și ce anume facilitează acest proces. Pe de o parte, o constelație de familie este *rezultatul* unui proces fenomenologic; pe de altă parte, procesul fenomenologic reușește doar atunci când se ajunge la esență, prin reținere și încredere în insight-urile pe care o constelație de familie le facilitează.

Clientul

Ce se întâmplă atunci când un client ce urmează o psihoterapie își reprezintă familia într-o constelație? Mai întâi, el alege reprezentanți pentru fiecare membru din familia lui: pentru tată, pentru mamă, frați și pentru el însuși. Este relevant pe cine alege pentru fiecare în parte. De fapt, este mai bine dacă ei sunt aleși nu după cum arată și fără a avea vreo intenție anume în minte. Acesta este deja primul pas pe care cineva îl poate face pentru a se reține și renunța la prejudecăți și intenții – imaginile cunoscute pe care le are în legătură cu familia. A alege un reprezentant funcție de caracteristicile externe cum ar fi înălțime, vârstă, înseamnă să rămâi închis pentru ceea ce este esențial, dar și invizibil. Limitează puterea constelației la considerații de ordin superficial și asta poate să însemne că pentru persoana respectivă constelația este deja sortită eșecului. De aceea, nu există nici o diferență și poate fi chiar mai benefic dacă terapeutul alege reprezentanții și lasă clientul să îi poziționeze. Singurul factor care trebuie luat în considerare este sexul reprezentantului: asta înseamnă că pentru un membru al familiei bărbat va fi ales un bărbat, și pentru o femeie o femeie.

După alegerea reprezentanților, clientul îi poziționează, în relație unii cu alții, în spațiul disponibil. Este bine dacă el ia fiecare reprezentant de umeri și, cu ambele mâini și un contact atât de apropiat, îi poziționează pe fiecare. De-a lungul acestui proces clientul rămâne centrat și atent la

propriile mișcări interioare. El urmează aceste mișcări până ce simte care este locul potrivit pentru a poziționa reprezentantul. Pe toată durata constelației el este în contact cu sine însuși, cu reprezentanții și cu câmpul de energie, care îl ghidează către locul potrivit pentru fiecare persoană. El repetă același proces până când toți reprezentanții sunt poziționați. Această procedură îl face să uite de sine însuși, dar iese din această uitare imediat ce toți reprezentanții sunt pe locul potrivit. Uneori este de ajutor ca el să se plimbe în jurul grupului, la sfârșit, și să corecteze orice i se pare a nu fi în regulă. Apoi, se așează.

Devine imediat evident când un client nu se află în acea stare de uitare de sine și reținere. Clientul va încerca să așeze reprezentanții în diferite poziții, ca pe niște sculpturi sau să-i așeze prea repede, urmând o imagine dragă pe care o are el în minte sau poate uita pe cineva important. El ar putea spune că un reprezentant este deja pe locul potrivit, chiar dacă atunci când a poziționat acea persoană el nu era centrat. Eșecul în a porni centrat constelația poate duce, la un moment dat, la atingerea unui punct mort sau chiar la confuzie.

Terapeutul

Pentru a reuși constelația, terapeutul are, de asemenea, nevoie să se elibereze de intenții sau de imagini preconcepute despre cum ar trebui să fie lucrurile. Prin faptul că se reține și se deschide către

constelație într-un mod centrat, el va putea să simtă când clientul va încerca să influențeze constelația din cauza unor idei preconcepute sau ca să evite ceva ce a început să iasă la suprafață. El poate atunci să ajute clientul să se centreze și să fie pregătit pentru ceea ce va urma, sau dacă nu este posibil, să întrerupă constelația.

Reprezentatul

Și reprezentanții trebuie să se rețină interior de la propriile prejudecăți, intenții și temeri. Asta înseamnă că ei sunt foarte atenți la schimbările care au loc în corpul lor și la emoții, atunci când sunt poziționați. Unul dintre reprezentanți ar putea să-și simtă inima bătându-i cu putere, în timp ce altul va simți de exemplu impulsul de a se uita în podea; iar altul ar putea să se simtă dintr-o dată ușor sau greu, sau trist sau furios. Este de folos ca ei să fie atenți la orice imagini le vin în minte sau la orice sunete sau cuvinte care apar în conștiința lor.

Ca să dau un exemplu, un american auzea întruna afirmația „spune Albert" de-a lungul unei constelații în care îl reprezenta pe tatăl clientului. Mai târziu, l-a întrebat pe client dacă numele Albert însemna ceva pentru el. Clientul a răspuns: "Da. Atât tatăl meu cât și bunicul meu se numesc Albert și acesta este și al doilea meu prenume."

Un alt reprezentant era în rolul fiului unui bărbat care murise într-un accident de elicopter. De-a lungul constelației el auzea zgomotul produs de eli-

cele elicopterului. Acest fiu fusese de asemenea implicat într-un accident de elicopter împreună cu tatăl său. Totuși, amândoi au supraviețuit.

Acest nivel de deschidere cere o intuție foarte mare și capacitatea de a renunța la propriile prejudecăți. Dar, terapeutul trebuie să fie pregătit să nu accepte fanteziile reprezentantului ca fiind percepțiile lui directe. Această capcană este cu atât mai ușor de evitat cu cât la începutul constelației sunt dezvăluite mai puține informații legate de familie.

Întrebările

Dacă punem doar întrebările necesare, asta sprijină procesul fenomenologic de deschidere către percepțiile directe. Iată întrebările care trebuie puse în mod direct înainte de a începe constelația:

Cine aparține sistemului de familie?

A existat vreun membru al familiei care a murit la naștere sau de tânăr; există cineva în familie care are un destin special, cum ar fi un handicap ?

A fost vreunul din părinți sau bunici implicat înainte de căsătorie în alte relații serioase cum ar fi logodnă, căsătorie, etc.?

O chestionare mai amănunțită stânjenește, de regulă, percepțiile fenomenologice atât pentru terapeut cât și pentru reprezentanți. Înainte de constelație, terapeutul trebuie să respingă orice discuție sau întrebări în plus față de cele menționate.

Din același motiv, clientul nu trebuie să spună nimic în timpul constelației și reprezentanții, de asemenea, nu trebuie să pună întrebări clientului.

Centrare

Unii reprezentanți sunt mai preocupați de depistarea propriilor sentimente în timpul constelațiilor decât de sesizarea senzațiilor corporale și a schimbărilor care se produc în interiorul lor. Reprezentatul unui tată de exemplu, a spus că s-a simțit ca într-o confruntare cu copiii săi pentru că ei stăteau în fața lui. Dar, când a început să fie mai atent la stările lui interioare, a observat că se simțea bine. El și-a permis să se protejeze de percepțiile lui directe, de imaginea externă a constelației care se desfășura sub ochii lui.

Uneori, când un reprezentant simte ceva care pare ofensator în ochii lui, reține acest lucru și nu-l dezvăluie, cum ar fi de exemplu dacă el, ca tată, simte o atracție erotică față de fiica lui. Sau reprezentata unei mame care nu îndrăznește să spună că se simte mai bine dacă unul din copiii ei dorește să urmeze în moarte un membru al familiei.

Terapeutul așteaptă semnale fizice subtile, cum ar fi un zâmbet sau cineva care își îndreaptă postura sau orice altceva. Când terapeutul împărtășește mai apoi aceste impresii, el ajută reprezentanții să-și verifice propriile percepții.

Unii reprezentanți scot sunete de consolare pentru că ei consideră că în acest fel îl ajută pe

client. Asemenea reprezentanți nu sunt în contact cu ce se întâmplă și trebuie imediat înlocuiți cu alții.

Semnul

Un terapeut care, în fața totalității a ceea ce clientul prezintă, nu îndrăznește să rămână într-un spațiu lipsit de intenții și temeri, va fi distras de expresii superficiale din partea reprezentanților și adesea se ajunge într-o fundătură sau la o „vânătoare de cai verzi pe pereți". Și asta îi va afecta și pe ceilalți reprezentanți.

Există un indiciu indiscutabil dacă o constelație merge în direcția potrivită sau nu: când restul grupului devine în mod evident neinteresat de ceea ce se întâmplă iar atenția le scade, constelația nu are șanse de succes. Și cu cât terapeutul o întrerupe mai repede, cu atât mai bine. Întreruperea permite tuturor participanților să se recentreze astfel încât după puțin timp să poată începe din nou. Uneori, un comentariu făcut de cineva din grup poate duce constelația mai departe. Dar asta trebuie să aibă legătură cu ceva observat în mod direct. Când este rezultatul unei impresii la întâmplare, asta nu face altceva decât să adâncească confuzia. Atunci, terapeutul trebuie să oprească discuția și să readucă grupul la starea de centrare și seriozitate.

Deschidere

M-am confruntat destul de mult cu modul acesta de a lucra și cu obstacolele care pot apărea și am

încercat pe cât posibil să limitez constelațiile lipsite de responsabilitate. Altfel, constelațiile de familie ar putea cădea în dizgrație.

Unii abordează constelațiile de familie în alt mod. Dacă ele se întâmplă ca urmare a unei stări de centrare ele pot fi extrem de satisfăcătoare, dar dacă se întâmplă din alte motive, cum ar fi nevoia de a avea rezultate și a avea succes, aceste intenții vor restricționa capacitatea de observare fenomenologică. Poți avea o contribuție hotărâtoare când noile percepții care vin la tine dau rezultate, iar tu ai capacitatea de a le împărtăși cu ceilalți.

Problemele apar când abordarea urmează o idee teoretică sau este influențată de intenții și temeri. Asta creează rezistență în acceptarea realității, așa cum apare ea. Și, drept urmare, se pierde din capacitatea de a percepe lucrurile fenomenologic.

În mod similar, când o constelație este făcută în principal pentru a satisface curiozitatea, își pierde din forță și gravitate. Și atunci, unde focul arde, rămâne doar cenușă.

Începutul

Ca să ne întoarcem la constelație: prima decizie pe care terapeutul trebuie să o ia este dacă să reprezinte familia de origine sau familia prezentă. Începerea de la familia prezentă s-a dovedit a fi eficientă. Mai târziu, se mai pot adăuga persoane din familia de origine care au încă o influență puternică asupra familiei prezente, pentru a creea o imagine în

care efectele distructive și cele vindecătoare devin vizibile și palpabile de-a lungul mai multor generații. Se poate începe cu familia de origine dacă în acea familie a existat cu adevărat un destin greu.

Următoarea decizie este: cu câți oameni încep constelația? Unii încep cu familia de bază: tata, mama și copiii. Dacă a existat un copil care s-a născut mort sau a murit timpuriu, el trebuie adăugat mai târziu astfel încât toată lumea să poată vedea ce efect are asupra familiei atunci când este introdus în câmp. Regula este să se înceapă cu puțini oameni și să se permită constelației să se dezvolte pas cu pas.

Procedura

Odată ce imaginea inițială este reprezentată, i se permite clientului și reprezentanților să se obișnuiască cu noile stări, să se lase să simtă și să manifeste ceea ce simt. Adesea reprezentanții încep să reacționeze în mod spontan, de exemplu tremură sau sunt scuturați de un fior, plâng sau își țin capul în mâini sau respira greu, sau privesc cu interes sau cu iubire către cineva.

Unii terapeuți încep să pună prea devreme întrebări reprezentanților despre ceea ce simt, și astfel împiedică sau restricționează procesul. Punerea prea rapidă de întrebări reprezentanților este folosită ca un substitut al examinării propriilor impresii și îi defocalizează pe reprezentanți.

Terapeutul trebuie mai întâi să permită imaginii inițiale să-și producă efectul asupra lui. Adesea se remarcă de la prima vedere cine este persoana cea

mai încărcată sau în pericol. Dacă persoana este, spre exemplu, îndepărtată și pusă în altă parte, departe de ceilați, terapeutul poate observa că aceasta dorește să părăsească sistemul sau să moară. Atunci el trebuie doar să mute câțiva pași înainte persoana în direcția către care ea se uită, fără să întrebe pe nimeni nimic, și să aștepte să vadă ce efect are acest lucru asupra persoanei în cauză și asupra celorlalți reprezentanți.

Când toți reprezentanții se uită în aceeași direcție, terapeutul știe dintr-o dată că este nevoie ca o persoană să stea exact în fața lor, cineva care a fost uitat sau exclus, de exemplu un copil care a murit de timpuriu sau un logodnic al mamei, care a murit în război. Atunci terapeutul poate întreba clientul cine ar putea fi acea persoană și să o adauge în constelație. Asta se poate întâmpla înainte ca oricare dintre reprezentanți să fi vorbit.

Sau, dacă mama și copiii ei sunt așezați în așa fel încât copiii ei par să o împiedice să plece, terapeutul poate întreba clientul ce s-a întâmplat în familia de origine a mamei, care ar putea să explice această dorință de a pleca. Atunci, el trebuie să caute o soluție și să elibereze mama înainte de a putea lucra cu alți reprezentanți.

Astfel, terapeutul trece la următorul pas al constelației adunând informații suplimentare de la client, fără să-l întrebe mai mult decât este necesar pentru a face acest pas următor. În acest fel, constelația își păstrează focalizarea pe aspectele esențiale și densitatea și tensiunea sa speciale. Orice

pas în plus, orice întrebare în plus, orice persoană în plus, care nu contribuie la găsirea directă a unei soluții, slăbesc energia și distrag atenția de la oamenii și evenimentele importante.

A lucra cu esența

Uneori este suficient să scoți doar doi reprezentanți, de exemplu o mamă și copilul ei seropozitiv. Terapeutul nu trebuie să dea nici un fel de indicații în plus. Reprezentanții pot fi lăsați cu emoțiile și mișcările care apar între ei în câmpul de energie, fără nevoia de a vorbi. Deci, o dramă fără cuvinte are loc sub ochii noștri, în care nu numai sentimentele și emoțiile participanților apar la lumină, ci și o mișcare care dă un indiciu legat de ce pași sunt încă posibili și potriviți pentru amândoi.

Spațiul

În constelații sunt puse în evidență cele mai surprinzătoare efecte ale stării și metodei fenomelogice. Reținerea centrată a terapeutului și a grupului particpant creează spațiul în care relațiile și încurcăturile sistemice ies la lumină, și în care reprezentanții se mișcă în direcția unei soluții, motivați de ceea ce pare a fi o forță din afara lor. Această forță se folosește de reprezentanți pentru a se manifesta și prin aceasta, ne dezvăluie că multe dintre prezumțiile noastre filosofice și psihologice sunt insuficiente sau prost direcționate.

A lua parte

Primul lucru reliefat în constelații este că există o cunoaștere pe care reprezentanții o pot accesa și o pot împărtăși prin simplul fapt de a lua parte la ceea ce se petrece. Reprezentanții dintr-o constelație se comportă și simt ca persoanele pe care le reprezintă, cu toate că nici ei și nici terapeutul nu știu mai multe despre acești oameni decât cele câteva fapte și evenimente menționate de client la începutul constelației. Adesea clientul este surprins să audă comentarii și să vadă anumite mișcări la reprezentanți pe care le recunoaște și care sunt caracteristice membrilor familiei în cauză. Pot apărea aceleași simptome și emoții ca ale persoanei reale. Din acest fapt putem deduce că și membrii familiei au această cunoaștere, prin aceea că sunt membri ai acelei familii, astfel încât nimic din ceea ce este semnificativ nu poate fi ascuns sufletelor unei familii. Cu puțin timp în urmă, un prieten de-al meu mi-a povestit despre o femeie al cărei tată era evreu, dar care ținuse acest amănunt secret de copiii lui, mergând atât de departe încât i-a și botezat pe toți. Ei au aflat despre acest lucru când el însuși le-a spus-o, cu puțin timp înainte de a muri. În același timp au aflat că el a mai avut două surori care au murit într-un lagăr de concentrare. Această femeie avusese mai multe profesii foarte diferite una de cealaltă. Întâi fusese soția unui fermier, apoi se ocupase cu restaurarea de antichități, și în cele din urmă a devenit terapeut. Acum, pe măsură ce investiga împrejurările morții mătușilor ei, a aflat că una dintre

ele fusese fermieră, iar cealaltă avusese un mic magazin de antichități. Fără să o știe, ea le urmase în ocupațiile lor și în acest fel se conectase cu ele.

Câmpul de energie

Să explic câmpul de energie e precum un puzzle. Rupert Sheldrake a demonstrat pe baza multor experiemente și observații felul în care câinii arată, prin comportamentul lor, că simt atunci când stăpânii lor sunt în drum spre casă și de asemenea când drumul spre casă este întrerupt. Uneori, ei pot simți acest lucru de la distanțe foarte mari, chiar continente. Se pare că există un câmp de energie care îi ține atât pe câine cât și pe stăpân în contact direct unul cu celălalt, în ciuda separării lor.

Cei morți

Într-o constelație de familie devine foarte clar, prin intermediul comportamentului reprezentanților și, bineînțeles, prin intermediul comportamentelor și destinelor membrilor familiei, că ei sunt profund conectați cu cei care au murit demult. Cum altcumva am putea explica faptul că într-o familie, de-a lungul ultimului secol, trei bărbați din generații diferite s-au omorât la aceeași dată și la aceeași vârstă? O investigație mai amănunțită a scos la iveală faptul că primul soț al străbunicii a murit la aceeași vârstă și la aceeași dată, și că cel mai probabil a fost otrăvit de aceasta și de iubitul ei, care i-a devenit ulterior al doilea ei soț.

Sufletul

Totuși există ceva mai mult la mijloc aici decât un câmp energetic. Un suflet comun conectează împreună nu doar membrii de familie care sunt în viață, ci și pe cei care sunt morți. El înglobează însă, numai anumiți membri, și observăm măsura în care el influențează acești membri, prin faptul că ei sunt luați în slujba acestui suflet comun.

Începând cu cei mai recenți, acești membri sunt:

Copiii, inclusiv cei care s-au născut morți sau au murit

Părinții și frații lor

Bunicii

Câteodată unul sau mai mulți dintre străbunici sau chiar antecesorii lor

Oricine a făcut loc în avantajul celor menționați, în special parteneri dinainte de căsătorie ai părinților și bunicilor și oricine a conferit vreun avantaj familiei prin nenorocul sau moartea sa

Victime ale unor agresiunilor sau crime comise de membri ai familiei din trecut.

Aș vrea să mai spun ceva mai multe despre aceste două ultime categorii menționate, ceva ce a fost adus în lumină de cele mai recente experiențe ale mele. Prin intermediul constelațiilor cu descendenți ai unor oameni care acumulaseră foarte multă bogăție, a devenit evident cum nepoții sau strănepoții aveau destine foarte grele care nu erau ușor de explicat cu ajutorul recentelor evenimente din

familie. Numai după ce victima, care a fost prețul bunăstării celor bogați, a fost adusă în constelație, influența ei asupra destinelor din familie a devenit evidentă.

Un bun exemplu este cazul muncitorilor care au murit în timpul construirii unei rețele de cale ferată sau în timpul forărilor petroliere, și care au rămas în uitare deși contribuiseră la bunăstarea și eventualele profituri ale antreprenorilor.

În constelațiile cu descendenți ai criminalilor, cum ar fi de exemplu cei din SS în timpul celui de-al Treilea Reich, a fost observat că nepoții și strănepoții acestora doreau în mod insistent să se întindă alături de victimele și de strămoșii lor. Această dorință îi conducea spre un mare risc – acela al sinuciderii.

Soluția este aceeași pentru ambele grupuri. Victimele trebuie privite cu respect. Lor trebuie să li se acorde respect de către toți membrii familiei, care trebuie să-și încline capul în fața lor și să-i deplângă. Apoi, adevărații agresori sau cei care au profitat de pe urma victimelor, trebuie să se întindă lângă victimele lor. Ceilalți membrii ai familiei trebuie să-i lase acolo. Numai atunci descendenții se pot elibera.

Acest gen de muncă arată destul de clar faptul că membrii se comportă ca și cum ar împărtăși un suflet comun, în care simt în comun vinovăția și supunerea, și sunt guvernați de o autoritate prestabilită. Constelațiile arată că această autoritate servește anumite legi și urmărește anumite țeluri.

Iubire

În primul rând, și mai întâi de toate, observăm că acest suflet conectează membrii familiei unul cu celălalt. Această conexiune este atât de puternică încât copilul dorește să-și urmeze tatăl sau mama în moarte, atunci când ei mor tineri. Părinții și bunicii, de asemenea, doresc să urmeze un copil în moarte, atunci când acesta a murit de timpuriu și observăm această tânjire unul după celălalt și la partenerii de cuplu – dacă unul moare, celălalt nu mai dorește să trăiască.

Echilibru

A doua lege observabilă se referă la faptul că există un puternic impuls de a echilibra balanța între a da și a primi, care se întinde de-a lungul mai multor generații dintr-o familie. Asta înseamnă că aceia care profită de pe urma altora plătesc pentru asta printr-o pierdere, și asfel se restabilește din nou echilibrul în sistem. Dacă profitul a fost făcut în urma unor fapte rele, aproape cu siguranță descendenții vor plăti. Ei sunt chemați să restabilească echilibrul în locul strămoșilor lor, de obicei fără ca ei s-o știe.

Întâietatea primului născut

Sufletul familiei dă întâietate membrilor care au apărut înainte, față de membrii care au apărut mai apoi. Aceasta este a treia mișcare sau lege pe care o urmează. Un membru care a apărut ulterior este pregătit să moară pentru un altul apărut înainte,

dacă el crede că asta ar putea preveni moartea acelei persoane. Sau o fiică se poate identifica cu prima soție a tatălui și se comportă cu tatăl ei ca și cum i-ar fi parteneră și cu mama ei ca și cum i-ar fi rivală. Dacă a fost comisă o nedreptate față de această primă soție, atunci fiica va manifesta pentru părinții ei sentimentele acesteia.

Integritate

A patra mișcare sau lege pe care o urmează sufletul familiei se referă la faptul că acesta are grijă de integritatea familiei și o recreează cu ajutorul membrilor care au apărut mai târziu în sistem și care îi vor reprezenta pe cei uitați sau excluși. Am descris aici foarte pe scurt mișcările sufletului familiei și legile pe care sufletul acesteia le urmează. Ele sunt descrise pe larg în multe alte cărți ale mele.

Soluția

Întrebarea la care trebuie să răspundem acum este: cum găsește terapeutul o soluție pentru client? Care este modalitatea fenomenologică de a proceda?

Procesul se desfășoară de la ceea ce este aproape la ceea ce este la distanță și de la o perspectivă mai îngustă la o perspectivă mai largă. Asta însemnând că, în loc să aibă în vedere numai clientul, terapeutul se uită și are în vedere și familia clientului, și în loc să se uite doar la client și la familia acestuia, se uită dincolo, atât la câmpul de energie, cât și la sufletul care îi înglobează. Pentru că

devine evident că individul și familia lui sunt parte dintr-un câmp de energie mai mare și dintr-un suflet mai mare și că ei sunt luați în serviciul acestora, slujindu-l astfel și făcând lucruri care trec dincolo de înțelegerea noastră obișnuită. Recunoașterea problemei și găsirea soluției apar în mod egal din conexiunea cu acest suflet mai mare.

Astfel, dacă doresc să ajut sufletul clientului, trebuie să-l înțeleg ca fiind înglobat și ghidat de sufletul de familie. Dar dacă mă concentrez doar pe client sau pe familia lui, pot doar să recunosc legile și mișcările care au dus la încurcăturile sistemice. Pot să înțeleg unde se regăsesc soluțiile doar când găsesc drumul către câmpul de energie și către dimensiunile sufletului, care se extind dincolo de individ și familia lui. Nu stă în puterea noastră să influențăm aceste dimensiuni. Putem doar să ne deschidem către ele. Și atunci când vine vorba despre ceea ce este esențial, adică insight-urile necesare legate de imaginile, frazele și pașii care pot elibera și vindeca, observăm că toate acestea ne sunt dăruite de către acest suflet. Terapeutul se deschide spre a îmbrățișa acest suflet mai mare printr-o abandonare completă a intenției și a preocupării legate de orice pare înspăimântător, și în special de frica de eșec. Atunci, o imagine sau un cuvânt sau o frază apare dintr-o dată și permite următorul pas. Dar acesta este întotdeauna un pas făcut pe întuneric. Doar la sfârșit devine clar că a fost pasul potrivit, pasul care poate răsturna întreaga situație. Prin intermediul stării fenomenologice putem intra

în contact cu aceste dimensiuni ale sufletului, cu alte cuvinte mai degrabă prin intermediul „inacțiunii" centrate decât prin intermediul „acțiunii" (descentrate n.t.).

Prin prezența sa centrată, terapeutul este capabil să ajute clientul să dobândească această stare și totodată insight-ul și forța pe care ea le implică.

Adesea, clientul nu poate susține acest insight și se închide din nou. Iar prin reținerea sa, terapeutul consimte până și acest lucru. El se abține astfel de a se încurca în destinul clientului sau al familiei clientului, ca răspuns la cerințe interne sau externe.

Poate părea foarte greu acest lucru, dar experiența a arătat că orice insight acceptat temporar în acest fel, este totodată imperfect și provizoriu atât pentru terapeut cât și pentru client.

În cele din urmă, mă întorc de unde am plecat, la diferența dintre calea științifică și calea fenomenologică spre cunoaștere. De ani de zile m-am străduit să cumulez asta într-o poveste. Ea se numește:

Cunoaștere și a cunoaște

Un elev a întrebat un înțelept despre cum
părțile separate formează o unitate
și ce diferențiază cunoașterea multelor părți
de cunoașterea întregului.
Înțeleptul a răspuns:
ceea ce este împrăștiat devine o entitate numai atunci

când își găsește propriul centru.
Pentru că ceea ce este nenumărat
dobândește substanță și semnificație
numai în centru
și atunci abundența sa pare ca o simplicitate –
aproape ca nimic;
un vid fructuos, o forță calmă
gravitând spre
acel ceva care îi dă sens.

Pentru a experimenta întregul
sau a fi parte din el
nu avem nevoie să știm fiecare detaliu,
nici nu avem nevoie să vorbim despre tot
nici să avem sau să facem totul.
Pentru a pătrunde în inima orașului
este nevoie să pășim doar printr-o poartă.
Multe tonuri reverberează
în bătaia unui singur clopoțel.
și când culegem un măr copt
nu avem nevoie să știm cum a ajuns să fie așa cum este.
Îl luăm în mâinile noastre și-l mâncăm.

Elevul a argumentat
înțeleptului: Pentru a te atinge de adevăr
mai întâi de toate trebuie să știi toate faptele.
Dar înțeleptul l-a contrazis:
numai când adevărul a ajuns la maturitate
putem începe să cunoaștem toate faptele.
Adevărul care ne face să mergem înainte

este riscant
și neîncercat.

Acest adevăr își ascunde promisiunea
așa cum sămânța ascunde copacul în interiorul ei.
De aceea, dacă ezităm să acționăm pentru că
vrem să știm mai mult
decât avem nevoie pentru a face următorul pas,
ratăm șansa de a crește.

În locul unei bogății acceptăm o mică schimbare
Iar din copaci vii faci lemne de foc.

Elevul a remarcat imediat:
că acesta era cu siguranță doar o parte din răspuns,
și l-a rugat pe înțelept să-i spună mai multe.
Înțeleptul a lăsat deoparte întrebarea,
știind că plinătatea seamănă cu un butoiaș de cidru proaspăt
dulce și pufos.
Are nevoie de fermentație și de timp suficient
pentru a se limpezi.
Dacă, în loc să-l savurăm, încercăm să-l sorbim dintr-o înghițitură
ne vom simți amețiți și instabili.

Constelațiile de familie și mișcările sufletului

Următorul interviu a fost înregistrat în Washington DC. Întrebările au fost adresate de Harald Hohnen.

Sugestia mea este să vă dau câteva cuvinte cheie și să formulez câteva întrebări în jurul lor. Am impresia că mulți oameni vă asociază doar cu constelațiile și legile iubirii. Într-adevăr, ele reprezintă, încă, un aspect cheie al muncii dvs. dar ceva diferit s-a dezvoltat din ele și merge cu mult dincolo de ele, ceva pe care fraza „mișcările sufletului" îl aduce la lumină. Aș vrea să discut asta cu dvs. Și de asemenea, să discutăm despre experiențele dvs. curente și ceea ce gândiți despre subiect.

V-am însoțit de câteva ori în munca dvs. în diverse părți ale lumii. Când mă gândesc la acest aspect, îmi amintesc că, uneori ați configurat o constelație cu doar unul sau doi oameni și nu le-ați spus nimic. Li se permitea să se miște în acord complet cu propriile mișcări interioare. Îmi amintesc de o astfel de constelație din Freiburg, Germania, care reprezenta cazul unei femei aflate în comă și care, în comă fiind, a dat naștere unui copil; și altele de acest gen în Spania.

Când reflectați asupra lor, cum ați descrie schimbarea de la constelații la mișcările sufletului?

Înainte de a intra în detalii și de a discuta despre mișcările sufletului, aș vrea să mă refer la ceea ce a dus inițial la recunoașterea legilor iubirii. Drumul a fost deschis de insight-urile pe care le-am dobândit în ceea ce privește conștiința - distincția între conștiința personală simțită și conștiința colectivă, subconștientă și care nu este simțită. Dacă nu

înțelegeți această distincție, atunci nu veți înțelege ceea ce se întâmplă în constelațiile de familie. Și, în primul rând, nu veți înțelege soluția potrivită.

Legile conștiinței colective

Din cele două conștiințe, conștiința colectivă subconștientă este în mod evident cea arhaică, originară. Ea a apărut înainte ca indivizii să înceapă să se distingă de grup, cu alte cuvinte înainte ca ei să înceapă să urmeze o conștiință personală. Este conștiința unui grup. Grupul este ținut împreună de o autoritate simțită de toți, care veghează ca anumite legi să fie respectate în interiorul colectivității, iar încălcarea acestora să fie ispășită. Ea tinde să „desfacă" transgresările petrecute sau măcar să păstreze vie amintirea celor cărora li s-a făcut o nedreptate, prin permiterea repetării destinului lor de către alții.

Măsura până la care se extinde conștiința colectivă este clar demarcată. Ea cuprinde copiii, părinții, frații părinților, bunicii, unul sau mai mulți dintre străbunici sau oricine a fost exclus din colectivitate și, în acest fel, uitat. Adesea asta se referă la cei care au murit tineri sau cei care au fost îndepărtați din diverse alte motive, de obicei pe considerente de ordin moral. Această conștiință colectivă îi cuprinde, de asemenea, pe cei cărora le suntem îndatorați într-un mod special, dar pe care i-am exclus, de exemplu prima soție a unui bărbat. De asemenea, îi cuprinde și pe aceia care au fost

excluși din cauza faptului că au făcut ceva unui membru al familiei și pe care, din acest motiv, suntem furioși. Aceștia sunt agresorii, în special criminalii. Pare că această conștiință colectivă nu va accepta sub nici un chip faptul că aceștia au fost excluși.

Nu sunt foarte sigur în legătură cu ultimul caz. Poate că dreptul de a aparține al agresorului iese la lumină numai prin intermediul mișcărilor sufletului și poate că nu are nimic de-a face cu conștiința colectivă. Dar, l-am menționat aici ca să nu fie trecut cu vederea.

Conștiința colectivă veghează astfel încât ceea ce este colectiv, cu alte cuvinte sistemul care o ghidează să rămână intact. Asta înseamnă că nimeni nu este exclus, nici lăsat deoparte, nici uitat. Când cineva *este* exclus sau uitat, conștiința colectivă alege un alt membru pentru a reprezenta persoana exclusă. Ceea ce acționează este un impuls colectiv de a repeta, într-o încercare de a restaura întregul, chiar și atunci când practic acest lucru este imposibil. Este un impuls de a restabili echilibrul, astfel încât nimeni din cei care aparțin să nu fie uitat sau pierdut.

Este absolut surprinzător că această conștiință nu face nici o diferență între bine și rău. Distincția morală care are legătură cu conștiința noastră personală este complet necunoscută conștiinței care operează aici. Este pre-morală, sau amorală dacă vreți. Ea valorizează fiecare membru ca fiind în mod egal important, în modul lui special. Deci, în acest sens, este o conștiință foarte importantă.

Ea stabilește un drept de întâietate care nu mai operează nicăieri și al cărui sens noi l-am uitat. Acest drept este în acord cu timpul, asta însemnând că membrii care au apărut înainte, au drept de întâietate față de cei care au apărut mai târziu. Astfel, când un membru de mai înainte a fost exclus, un membru care se va naște mai târziu îl va reprezenta. În acest mod specific este făcută dreptate membrului apărut înainte ca să spun așa, deși nu și pentru cel din urmă. Acesta din urmă este sacrificat pe negândite din nevoia de a face dreptate pentru cel apărut înainte. Toate victimele de sacrificiu, inclusiv cele religioase, au legătură cu nevoia celor apăruți mai târziu de a ispăși greșelile celor dinaintea lor. Pentru a fi siguri, aceste victime vor deveni la rândul lor, cei apăruți mai devreme pentru aceia care vin după *ele*. Atunci când destinul acestor victime de sacrificiu îi face pe ceilalți membri să se teamă, sau când ele sunt disprețuite, excluse sau uitate, vor fi reprezentate de membri care apar după ei și care le vor repeta destinul; și astfel este făcută dreptate în acord cu regulile acestei conștiințe colective.

Legile conștiinței personale

Această a doua conștiință s-a dezvoltat în mod evident mai târziu. O percepem ca fiind personală, aparținându-ne și are influență asupra trăirilor noastre. Suntem conștienți de ea. O percepem în termeni de vinovăție și inocență. Prin intermediul acestor trăiri polare simțim ceea ce ea pretinde de la

noi, indiferent dacă ne supunem sau nu. Dacă ne conformăm, ne simțim inocenți, dacă nu, ne simțim vinovați.

Vinovăția și inocența sunt, de altfel, experimentate sub diferite forme în acest context. În primul rând ele-s legate de dreptul de a aparține: această conștiință se asigură că noi rămânem afiliați grupului de care aparținem. În acest sens este ca un organ de simț care ne permite să simțim în mod direct dacă suntem sau nu conectați la un grup.

Poate fi, de departe, comparată cu simțul echilibrului care de asemenea acționează ca un organ. Când urmăm acest simț, suntem capabili să ne menținem echilibrul dar, când îl ignorăm ne simțim instabili. Sentimentul de instabilitate ne obligă să ne recâștigăm echilibrul și să ne restabilim poziția.

Dar nimeni nu ar spune că simțul echilibrului este o treabă spirituală. Este fizică. Cel puțin, are legătură cu corpul. Este instinctiv, înglobat în ființa noastră fizică și face posibilă menținerea poziției noastre. Toate celelalte forme de viață au un simț al echilibrului, chiar și plantele.

Același lucru este adevărat și în legătură cu această conștiință. Este adesea spiritualizată, ca și cum ar fi vocea lui Dumnezeu în sufletul nostru. Dar este doar un instinct, cu ajutorul căruia percepem dacă aparținem sau nu. Dreptul nostru de a aparține depinde de înțelegerea noastră a ceea ce considerăm a fi suficient de important pentru grup pentru a ne conforma astuia. Spre exemplu, dacă

vrem să ne menținem dreptul de a aparține, trebuie să ne conformăm credințelor grupului. Aceste credințe pot fi religioase, politice sau de orice altă natură. Dacă aderăm la ele și îndeplinim cerințele lor, ne vom simți afiliați. Asta este indiferent de cât de rezonabile sau nu sunt ele atunci când le privim dintr-un unghi obiectiv sau dintr-un context mai larg. Conformismul ne face să ne simțim inocenți.

Sentimentul de vinovăție care servește această funcție a conștiinței este resimțit ca frica de a ne pierde dreptul de a aparține. Este cel mai sever sentiment de vinovăție, poate cel mai sever dintre toate. Ne împinge să ne schimbăm comportamentul în fața acestui risc, astfel încât să protejeze sau să restabilească dreptul nostru de a aparține. În acest context, inocența, prin contrast, este experimentată ca un simț al dreptului nostru absolut de a aparține. Acest sens al inocenței este una dintre cele mai profunde trăiri ale fericirii și este baza încurcăturilor sistemice severe pentru că, din dorința de a aparține, vom face absolut orice, chiar și să ne punem în pericol pentru a menține acest sentiment al fericirii.

Și cu toate acestea, pentru a putea merge mai departe avem nevoie să învățăm să înțelegem această conștiință și funcția vinovăției și a inocenței. Asta cere de la noi o iluminare care demistifică conștiința și ne permite să creștem dincolo de ea.

Conștiința personală veghează, de asemenea, la balanța dintre a da și a primi. Asta înseamnă că, impulsul spre a echilibra este un impuls al conștiinței. Atunci când dăm, așteptăm ceva în

schimb. Când primim ceva, ne simțim obligați să dăm ceva la schimb. Acest impuls spre a echilibra facilitează și promovează schimbul în cadrul grupului.

Vinovăția, în contextul acestui impuls, este legată de sentimentul obligației; inocența este libertatea față de obligație, cu alte cuvinte, simțul de a pretinde ceva de la cineva căruia i-am dat ceva.

Această conștiință joacă un rol în ceea ce privește legea trăirii împreună, dar nu este semnificativă și relevantă aici.

Mișcările opuse ale celor două conștiințe

Dezvoltarea societății noastre nu este, în mod evident, încă aliniată cu nivelul de dezvoltare al conștiinței colective și cel al conștiinței personale. Acest lucru este demonstrat de faptul că amândouă conștiințele urmăresc scopuri opuse, iar cooperarea dintre ele este în dezechilibru. Asta se întâmplă în primul rând pentru că nu recunoaștem ceea ce conștiința subconștientă cere de la noi. Constelațiile de familie aduc asta la lumină. Numai atunci când înțelegem nevoile și legile acestei conștiințe îi putem stăpâni mișcările, până în punctul în care nevoile ei sunt îndeplinite fără ca vreunul din cei născuți mai târziu în familie să aibă de suferit.

Pe de cealaltă parte, conștiința personală ne obligă uneori să facem ceva care contrazice conștiința colectivă. De exemplu, ne poate obliga să luăm asupra noastră, din iubire, ceva care aparține

unui membru care a existat înaintea noastră. De exemplu, copilul poate lua asupra sa vinovăția părinților. Dar, pentru că asta încalcă legea originară a dreptului de precedență care respectă timpul, înseamnă că această conștiința personală ne conduce spre a face ceva ce conștiința colectivă ne va imputa mai târziu. Multă durere apare ca urmare a opoziției dintre aceste două conștiințe. Trebuie, deci, înțeles că ceea ce pune în mișcare atât conștiința personală cât și conștiința colectivă lucrează uneori în detrimentul găsirii unei soluții, chiar și atunci când această soluție este potrivită pentru toată lumea și ar avea ca efect fericirea tuturor.

Atunci când înțelegem acest lucru, observăm cum calea spre o soluție care să-i satisfacă pe toți, cere ca noi să renunțăm la loialitățile noastre și să mergem dincolo atât de granițele conștiinței personale cât *și* ale celei colective, dar în așa fel încât nevoile acestora două să se conecteze și să se împlinească la un nivel mai înalt.

Mișcările sufletului

Mișcarea care ne permite să scăpăm de presiunea acestor două conștiințe este mișcarea sufletului. Asta înseamnă că, atunci când ne eliberăm de presiunea acestor două conștiințe fără să le disprețuim, ci respectându-le într-adevăr pe un plan mai înalt decât anterior, punem ceva în mișcare care conduce către găsirea unei soluții și care se extinde mult dincolo de ceea ce conștiința noastră ne permite sau cere de la noi.

Aceste mișcări sunt în mod evident autonome. Aceste două conștiințe trebuie înțelese în cele mai grave aspecte ale lor, astfel încât persoana să nu mai fie prinsă în stăpânirea lor. De obicei, aceasta este sarcina terapeutului. Apoi, persoana se poate deschide către un câmp mai larg. Imediat ce se întâmplă acest lucru, aceste mișcări sunt puse în funcțiune. Ele duc la soluții care înglobează ceea ce este contradictoriu și diferit, și le valorizează în aceeași măsură pe ambele; asta dă tuturor locul care le aparține și ordinea potrivită și reconciliază ceea ce anterior era ireconciliabil.

Experiențe legate de mișcările sufletului

Ceea ce voi face este să dau câteva exemple legate de mișcările sufletului în contextul constelațiilor de familie.

Unde încep ele?

Asta este ceea ce încerc să descriu sau să definesc acum. Recunoașterea mișcărilor sufletului este strâns legată de constelațiile de familie.

Când te uiți înapoi la modul în care constelațiile de familie erau practicate la început, și la modul în care sunt încă practicate de mulți oameni, poți vedea că, după ce familia a fost reprezentată, terapeutul întreabă de obicei reprezentanții cum se simt. Și atunci el este ghidat spre următorul pas, în funcție de ceea ce spun reprezentanții. Dar, astfel, terapeutul devine dependent de ei și nu mai este în

mod complet centrat. Dacă reprezentanții sunt buni, atunci va merge bine oricum. Dar, adesea ei simt nesiguranța terapeutului și spun lucruri care să facă pe plac. Și atunci constelația își pierde direcția și este posibil să sfârșească în haos. Și atunci se ridică întrebarea: ce anume ar putea rectifica această problemă?

Haideți să ne imaginăm că cineva a configurat o constelație, primul pas pe care l-ar face facilitatorul ar fi să se uite la imagine și să permită acesteia să lucreze în el. Dacă el ar permite asta, ar putea simți care este următorul pas esențial, chiar și fără a-i întreba ceva pe reprezentanți.

Asta, de altfel, mai presupune ceva: și anume, că nu fiecare familie ar trebui să fie reprezentată. Nu întotdeauna trebuie să urmezi ceea ce descrie clientul ca fiind problema lui și ceea ce el sugerează ca și soluție. Este absolut esențial în această etapă ca terapeutul să nu se bazeze exclusiv pe ceea ce spune clientul, ci mai degrabă să se uite spre altceva care să-l ghideze, ceva care să faciliteze decizia dacă să reprezinte sau nu familia și, dacă da, *pe cine* să reprezinte în ea și pe cine nu.

Ceea ce este important aici este ca terapeutul să conștientizeze unde este energia. În timp ce ascultă clientul povestind ceea ce s-a întâmplat în familia lui, terapeutul poate verifica câtă energie este în fiecare persoană numită, câtă energie și forță are fiecare. Aceia care emană cea mai multă energie atunci când sunt numiți, sunt aceia cu care terapeutul trebuie să lucreze. Ei trebuie aleși pentru constelație. De exemplu, dacă un client spune că

mama lui a murit tânără, terapeutul ar putea să-și dea seama dacă problema clientului este legată de el și de mama lui, și astfel în constelație vor fi reprezentați doar clientul și mama lui. Deci, o alegere este făcută de la început și ea este prescriptivă pentru constelație și o direcționează către ceea ce este esențial, către punctul în care se află cea mai multă energie. După ce persoanele au fost reprezentate de client, terapeutul poate observa mișcările dintre ele, fără să întrebe nimic pe nimeni sau chiar fără să fie nevoie să vorbească. Dacă mama se întoarce cu spatele și se uită către podea, se poate presupune că se uită după cineva care a murit, poate un copil anterior. Dacă, după ce terapeutul întreabă, acest fapt se dovedește a fi adevărat, poate fi introdus în constelație un reprezentant pentru acest copil pentru a se întinde în fața mamei. Și atunci pasul următor poate fi decis în funcție de privirea mamei. Constelația se dezvoltă dinspre puțin spre mai mult, dar niciodată spre mai mult decât este esențial.

Spuneți că așteptați să vedeți care sunt mișcările dintre reprezentanți. Sunt acestea mișcări ale sufletului?

Sunt.

Și totuși, de câteva ori v-am văzut corectând aceste mișcări; sau a părut că le-ați simțit dinainte de a fi manifestate de reprezentanți.

Reprezentanții adesea arată unde duce mișcarea, printr-un gest al mâinii, spre exemplu. Poate că mâinile lor se mișcă puțin înainte, cu toate că ei se dau un pic înapoi. Dacă văd unde are tendința de a se duce mișcarea sufletului, atunci pot să o corectez cu fermitate. Gestul inițial sau mișcarea duce constelația mai departe. Dacă ar fi fost să urmăresc cealaltă mișcare care era mai evidentă, constelația și-ar fi pierdut direcția sau și-ar fi regăsit calea doar după multe ocolișuri.

Deci așteptați ca primele mișcări să se manifeste.

Da, și în primul rând mișcările ochilor. Ca să iau exemplul mamei și al copilului, dacă mama se uită în altă parte decât la copil, este clar că cineva lipsește; la fel și dacă copilul se uită în altă parte decât la mama lui. Observarea acestor lucruri face posibilă depistarea direcției în care va conduce mișcarea și dacă ea are sau nu forță.

Exemplul 1: o femeie cu cancer

Îmi amintesc o constelație e unei femei care avea cancer și se temea de moarte. Am reprezentat moartea și am pus-o să stea în fața ei. Nu a îndrăznit să o privească și chiar și atunci când am insistat, a privit în altă parte. Și apoi a căzut pe podea. Totul era clar: asta este mișcarea care apare atunci când cineva refuză să privească moartea în ochi. Era clar o mișcare *de îndepărtare* de soluție. Alte persoane din grup au

vrut imediat să o ajute pentru că au considerat că asta este ceea ce ea avea nevoie. Dar nu de asta avea ea nevoie. Ceea ce avea nevoie era să stea din nou dreaptă și să privească moartea în ochi.

Este aceasta o mișcare a sufletului – să stai din nou drept și să privești moartea în ochi - și cum o diferențiați de cealată mișcare pe care femeia a făcut-o, când a căzut?

Ea a căzut pur și simplu pentru că i s-a făcut frică, și asta însemna un scut de apărare față de mișcarea sufletului. Iar mișcarea reală a sufletului nu presupunea privirea morții în ochi. Ăsta era doar începutul. Numai după ce ar fi privit moartea în ochi ar fi putut începe adevărata mișcare. S-a așezat lent în genunchi, a înconjurat cu brațele picioarele morții și s-a întins pe jos lângă ea. În acel loc ea era împăcată și în rezonanță cu moartea. Asta a fost însăși mișcarea sufletului. A mers cu mult mai profund decât cealaltă mișcare.

Dar, dacă cineva ar fi întrebat reprezentanții: cum vă simțiți? În această situație, să întrebi moartea așa ceva, ar însemna să scapi din vedere aceste mișcări subtile.

Este clar privind modul în care lucrați că discuțiile și vorbăria au din ce în ce mai puțin loc.

Nimic nu trebuie spus de fapt, odată ce mișcarea sufletului începe.

Exemplul 2: Israelieinii și Palestinienii

Mă gândesc acum la o altă constelație. La un seminar de-al meu ținut la San Francisco, era un tânăr evreu care dorea să realizeze un documentar despre copiii israelieni și palestinieni. Dar el a început să observe cum, în decursul ultimelor luni, totul în viața lui începuse să meargă prost. Nu mai era în stare să obțină nimic. I-am spus: „am să-ți arăt de ce acest film nu are sorți de izbândă". I-am cerut să scoată câte doi reprezentanți pentru copii israelieni și pentru copii palestinieni. Din felul în care știm cum se desfășoară constelațiile, ar fi putut fi ușor de prezis că acești copii nu vor face absolut nimic din ceea ce părinții lor nu ar încuviința. A lucra doar cu copiii ar contraveni legilor care erau în funcțiune aici. Așa că am reprezentat și părinții – câte o pereche pentru fiecare pereche de copii. Părinții stăteau alături de copii lor și pe poziții opuse unii față de ceilalți.

Tatăl israelian se uita în mod continuu în podea astfel încât devenise clar că era nevoie ca cineva să fie reprezentat acolo. El se uita la cineva cu care avusese o relație foarte importantă. Am ales un bărbat și l-am plasat între cele două perechi de părinți, întins pe spate pe podea. Bărbatul israelian era foarte mișcat. El s-a uitat la el un timp și apoi a îngenuncheat și s-a întins alături de el. Și în această poziție a devenit calm și împăcat. De-a lungul constelației nu a fost rostită o vorbă. Și am întrerupt constelația în acest punct și nu am explicat nimic. Ceea ce era esențial era absolut clar.

Nici măcar cine era bărbatul întins pe podea. Nu era important?

Era clar că era victima unei crime ori a tatălui israelian, ori ucis în război. Și a demonstrat că a face un film despre copiii israelieni și palestinieni este lipsit de sens atâta timp cât părinții nu își vor fi rezolvat și reconciliat problemele dintre ei.

În acest caz și în altele am senzația că unii clienți sunt tulburați de ceea ce văd la suprafață, și nu primesc răspunsuri clare din partea dvs. Și durează ore sau zile sau chiar și mai mult până ca un proces să se dezvolte. Este contrar abordării clasice care așteaptă soluții rapide și caută să le găsească prin intermediul constelațiilor.

Exemplul 3: o femeie supraponderală

Am întâlnit în Santa Barbara o femeie care avea 150 de kilograme. Primul lucru pe care i l-am spus a fost că o persoană care a acumulat o asemenea greutate mănâncă în încercarea de a-și consuma mama pe care a respins-o. Și atunci am lăsat-o să scoată o reprezentantă pentru ea și una pentru mama ei. Mama stătea uitându-se în altă parte și la ceea ce era în față. Fiica ei stătea deoparte, în spatele ei și de asemenea privea în altă direcție. M-am uitat la mamă să observ dacă face vreo mișcare, dar ea a rămas neclintită. Totuși mi-era clar că ea dorea să cadă pe spate. Am stat în spatele ei astfel încât să nu se rănească. Imediat a căzut pe podea cu spatele și

s-a îndepărtat de fiica ei. Și atunci am întors reprezentanta fiicei să-și privească mama. Nu simțea absolut nici un pic de iubire față de mama ei. Nu putea și nici nu dorea să meargă spre ea. În acest punct am întrerupt constelația. I-am arătat femeii supraponderale ce anume era în spatele supraalimentării ei, dar fără să găsesc o soluție.

Terapeuta clientei a dorit imediat s-o aline și era furioasă pe mine. A afirmat că ceea ce am făcut nu era potrivit. Dar nu m-am lăsat să cad în confuzie. Am avut încredere în mișcările sufletului clientei. Am sfătuit-o pe terapeută să aștepte și să vadă dacă apare la suprafață ceva vindecător. Câteva zile mai târziu a venit la un alt seminar de-al meu.

Acum, mi-a spus terapeuta, clienta ei mă înțelesese.

Curajul de a avea încredere în mișcările sufletului, dincolo de constelație, este o abilitate necesară pentru a putea lucra cu această metodă.

În acest sens, mișcările sufletului nu sunt niciodată complete, e adevărat?

Exact. Ele sunt întotdeauna mișcările inițiale, care mai apoi se dezvoltă.

Cei morți

Aș vrea să văd dacă putem merge puțin mai departe în acest context. Ați afirmat în unele dintre seminariile dvs. că sunteți în căutarea unei formule generale pentru găsirea soluțiilor sau pentru

intervențiile terapeutice care să rezolve încurcăturile sistemice. Are asta vreo legătură cu mișcările sufletului?

Da are. Printr-o formulă generală înțeleg găsirea unei soluții care nu este nevoie de a fi testată în fiecare detaliu al istoricului clientului. Deci, fără a încerca să dăm o listă exhaustivă caut răspunsul la întrebări precum: ce se întâmplă atunci când cei morți sunt readuși în atenția noastră? Cum să am putea deveni capabili să ne conectăm cu ei? Ce primim de la ei? Ce vine la noi în termeni de energie și forță de la ei, sau în termeni de binecuvântare care ne eliberează pe noi de ei și pe ei de noi, astfel încât ei să își regăsească liniștea, iar noi să fim liberi să ne trăim viețile? Asta a fost prima mea idee.

Exemplul 4: femeia care a murit la nașterea unui copil

În această etapă mi-a devenit clar că mulți dintre membrii familiei care au murit îi deranjează pe cei vii ca și cum ar vrea ceva de la aceștia și ca și cum este nevoie să se mai întâmple ceva. De exemplu, cei morți ar putea încerca să-i atragă pe cei vii în moarte. Asta a apărut în mod surprinzător într-o constelație pe care am lucrat-o în Italia.

Un doctor, care era bolnav de cancer, mi-a spus că atât sora lui cât și mama lui au murit de aceeași boală și că mai are o soră. Mama mamei a murit dând naștere unui copil. Acum, prin prisma gândirii mele așa cum este ea definită în *Legile Iubirii*, am

încercat s-o fac pe mamă să se uite la fiica ei cu iubire și s-o binecuvânteze. Dar reprezentanta bunicii dorea ca fiica ei să vină la ea. Ea chiar voia ca fiica ei să o urmeze.

Apoi i-am reprezentat pe nepoți în fața bunicii. Ea dorea ca și nepoții să vină la ea, să o urmeze în moarte. În ciuda a ceea ce spuneam, bunica nu dorea sub nici o formă să accepte ca nepoții ei să trăiască. Era mai mult decât evident că aveam de-a face cu o mișcare care punea în pericol viața, mișcare din partea celor morți către cei vii. Și asta explică de ce multora dintre cei vii le este frică de cei care au murit, pentru că le e teamă ca nu cumva cei morți să nu le vrea binele, ci mai degrabă să-i amenințe. Ei nu vor să fie amenințători, dar doresc să fie împreună cu cei vii, ca și cum ei înșiși ar mai fi în viață.

Soluția în acest caz a fost s-o întoarcem pe bunică, astfel încât să aibă în fața ei moartea, departe de cei vii, și așa să realizeze că și ea aparține morților. În acel moment fiica ei a fost capabilă să se întoarcă spre copiii ei. Atunci l-am reprezentat și pe soțul acesteia și l-am așezat lângă ea. Drept urmare, copiii au făcut un cerc, s-au îmbrățișat unii pe alții și au simțit în mod simultan că acum ei pot trăi.

Mișcări ca acestea trebuie păstrate în minte. Sunt conștient că mulți oameni le vor considera stranii și vor încerca să aducă argumente sau dovezi din alte discipline pentru a combate semnificația acestor mișcări și observații. Dar aceste discuții nu ne pot ajuta să găsim o soluție.

Exemplul 5: o americană indigenă a cărei soră a murit într-un accident

Am observat că uneori, în constelații, întoarceți capul reprezentanților celor morți pentru a privi morții din generațiile anterioare. Am observat, de asemenea, cum închideți ochii celor morți și îi lăsați să vină în brațele părinților lor și-i încredințați acestora.

Pentru a fi complet clar: vorbim aici despre marea parte a reprezentanților celor morți, care aproape întotdeauna sunt întinși pe podea. Un astfel de caz a fost cel al unei americane indigene care a spus că sora ei a murit într-un accident și că fiica ei dorea să-și urmeze mătușa în rai. Fiica ei se simțea atrasă de mătușă, ca să spunem așa. În mod curios, exact în locul unde s-a întâmplat accidentul, alți doi membri de familie și o altă persoană au fost implicate în accidente care le-au fost fatale. Astfel, se poate demonstra cum o energie fatală poate rămâne blocată în anumite locuri până când se face ceva pentru a reconcilia oamenii și evenimentele întâmplate la origine.

În constelație, reprezentanții celor patru morți stăteau unul lângă celălalt întinși pe podea. Totuși mătușa, sora americanei indigene avea ochii deschiși și se uita la cei vii. Potrivit experienței mele, în această situație soluția este să îi îndepărtezi pe cei morți de cei vii, în principal prin a le întoarce capul de la cei vii și a-i face, astfel, să se uite la cei morți, adică să fie capabili să se uite la cei care au murit

înaintea lor. Același lucru a funcționat și în acest caz: în clipa în care mătușa si-a întors privirea de la cei vii, a fost capabilă să-și închidă ochii. Astfel, ea s-a împăcat cu moartea ei. Imediat după aceea, nepoata a fost capabilă să se întoarcă cu spatele la mătușă, lăsând-o cu cei morți, și să revină printre cei vii. Deși acest lucru ar fi trebuit făcut mai întâi de către mamă, care în realitate era cea care dorea să-și urmeze sora – copilul ei o făcea pentru ea.

Uneori, când cineva dorește să închidă ochii celor morți, cei morți nu vor accepta acest lucru, de exemplu când părinții doresc să închidă ochii copiilor lor morți, copiii nu vor accepta acest lucru. Ei îi vor redeschide din nou. Și astfel devine clar că ceva a rămas nerezolvat. Și atunci trebuie să căutăm să aflăm ce anume a rămas nerezolvat. Dacă suntem atenți la aceste mișcări, o soluție poate fi găsită.

În mod evident ceea ce ne preocupă aici este intervenția în tărâmul morților. Un terapeut poate face acest lucru numai dacă lucrează cu smerenie, punându-se atât în slujba celor vii cât și a celor morți; și când imediat după aceea se retrage – asta este extrem de important. Nimeni nu trebuie să rămână pe tărâmul morților. Asta nu face bine sufletului său.

Strămoșii

Asta înseamnă să nu te încrezi în cei morți?

Ei bine, am încredere în morții din propria mea familie. Îi simt ca pe o mare forță care mă sprijină din

spate. Dacă plasezi într-o constelație strămoșii unui client în spatele lui, atât pe cei din partea mamei, cât și pe cei din partea tatălui, și îl lași să respire adânc, vei observa cât de puternică este energia care vine spre el și, în mod curios, căldura care este resimțită în prezent. Mulți oameni se încălzesc în această situație. Acesta este o mișcare benefică din partea celor morți către cei rămași în viață. Multe soluții devin posibile când cineva se uită nu numai la familia din imediata apropiere, ci individul primește forță pentru găsirea unei soluții prin intermediul binecuvântării care vine din partea strămoșilor lui.

Moartea

Asta înseamnă că poți să te încrezi în moarte?

În moarte – da, întotdeauna. Dacă ți-e teamă de moarte, nu poți lucra cu această metodă. Dacă nu poți însoți persoana, când este necesar, să privească moartea în față, când este necesar ca individul să înțeleagă că timpul lui s-a sfârșit, nu poți lucra cu această metodă. Trebuie să-ți fie ție însuți familiară moartea, în sensul în care ai față de ea un simț de profund respect și siguranță. Moartea vestește ceva mai înalt, ceva iubitor.

În acest context ați mai spus: moartea nu vine niciodată prea devreme.

Este adevărat. Întotdeauna vine la timpul potrivit. Asta este parte a esenței ei. Multe dintre confuziile

care apar în constelații, și în terapie în general, sunt generate de faptul că noi atribuim vina pentru moartea cuiva unei persoane, cum ar fi spre exemplu un criminal, și atunci ne simțim furioși față de acea persoană pe care o învinuim. Și cu toate acestea, multe constelații arată că cei morți, de exemplu victimele criminalului, nu văd lucrurile în acest fel. Ele înțeleg că moartea este în mâinile altcuiva, în mâinile a ceva mai mare, și din acel moment ele o pot accepta fără a avea sentimentul unei nedreptăți care le-a fost făcută sau fără a gândi că au murit prea tineri.

Exemplul 6: frica de moarte

Atunci când reprezentați moartea într-o constelație asta schimbă lucrurile într-un mod profund. Apoi spuneți că moartea însăși privește întotdeauna spre ghidul său și rămâne nemișcată.

Nu complet. În orice caz, când moartea este reprezentată, adesea devine clar că este privită ca o persoană. Într-unul din seminariile mele ținute în Italia a fost o femeie care era panicată că ai ei copii ar muri și că ea va muri de asemenea. Așa că am scos reprezentanți pentru femeie, pentru copiii ei și pentru moarte. Reprezentantul morții s-a așezat imediat pe jos. Dintr-o dată a devenit copil. Am întrebat-o pe femeie ce s-a întâmplat în familia ei de origine. Ea a spus că mama ei a avortat nouă copii și se lăuda cu acest fapt. Așa că am reprezentat cei nouă copii, cu reprezentantul morții alături de ei și am plasat-o pe mama femeii în spatele lor. Mama era

profund mișcată și s-a așezat lângă copiii ei. Din acea poziție ea se simțea împăcată.

Era clar în acest caz că frica de moarte era frica de mama care avortase atât de mulți copii. Atunci când reprezinți moartea, lucruri ascunse pot apărea la lumină. Deci, această moarte nu era deloc moartea.

Uneori, reprezint însăși moartea. Adevărata moarte este de obicei nemișcată. Ea rămâne pe loc, nemișcată, dreaptă. Uneori se uită departe cu privirea către ghidul ei, așa cum ați sugerat. Sunt variații. Poți să încerci să bați în cuie diferite principii, dar cea mai importantă distincție rămâne tot mișcarea în sine. Dacă reprezinți moartea este nevoie să-ți dai seama din mișcări dacă ceva se dezvoltă independent de ele, și atunci acest lucru trebuie rezolvat mai întâi.

Viitorul

Ceva ce am observat din ce în ce mai frecvent, este că la sfârșitul constelației îndepărtați clientul și-l faceți să se uite către viitor, acolo unde o fi el.

Este important, în mod special atunci când lucrezi cu cei morți, ca cei vii să se încline în fața lor în final. Când cei morți și-au regăsit liniștea, nu mai poți să stai lângă ei. Trebuie să te retragi, să te dai înapoi, să te întorci și să te uiți către viitor. Aceasta este o mișcare foarte importantă – mișcarea inițială a soluției. Când ceva s-a eliberat, trebuie lăsat în urmă, iar individul trebuie să se uite la ceea ce este în față la propriul lui viitor.

Chiar și când copiii tocmai și-au redescoperit și recunoscut părinții îi întoarceți și îi faceți să privească către viitor.

Într-o soluție bună, părinții stau în spatele copiilor atunci când aceștia pășesc către propriul viitor. Părinții se simt bine în acest loc. Și nu înseamnă că relația cu părinții s-a rupt, nicidecum. Dar tocmai pentru că mișcarea merge înainte, părinții sunt mulțumiți. Ei văd că și-au făcut bine treaba. Au făcut o treabă completă, iar copiii sunt capabili să stea pe propriile picioare. Dar legătura între ei rămâne.

Această mișcare înainte înseamnă, de asemenea, pentru mine că nu mai trebuie să mă uit spre trecut, că ar trebui să-l uit, și că nu mai trebuie să am de-a face cu el?

E nevoie de o disciplină interioară să faci acest pas înainte. El merge odată cu uitarea – o uitare spirituală, în sensul în care trecutul trebuie lăsat să rămână în trecut, și eu mă eliberez.

A ajuta și a găsi soluții

Introducere

Arta de a ajuta este o artă specială. Acest capitol arată cum, prin a fi în rezonanță cu realitatea, putem deveni capabili să ajutăm. De asemenea, clarifică când este bine să te retii, pentru a evita riscul de a prelua ceva, din dorința de a ajuta.

Soluții fără probleme

Hellinger: Unii oameni se raportează la probleme ca și cum ele însele ar fi originea unei soluții. Dar nu trebuie să mă implic într-o problemă pentru a putea găsi o soluție. Dacă mă implic în problema cuiva nu numai eu sunt cel care pierde din energie; ci și clientul pierde din energie și în consecință, îi va lipsi forța necesară cu care să atace problema și să acționeze. Deci, este adesea mai bine să uiți de problemă și mai degrabă să te concentrezi pe soluție.

Către client: Îți spun un secret despre soluții.

Clientul: Bine.

Hellinger: O soluție bună nu rezidă niciodată din problemă. Tu legi soluția de cunoașterea problemei.

Client: Puteți repeta vă rog?

Hellinger: Tu legi soluția de cunoașterea problemei. Problema este întotdeauna un obstacol în găsirea soluției. Asta este mai mult decât evident. Explorând problema nu fac altceva decât să construiesc bariere în jurul soluției.

Client: Da, acum pot vedea asta.

Intuiție și soluție

Aș vrea să vă mai împărtășesc un secret legat de acest subiect. Intuiția funcționează doar dacă sunt în căutarea unei soluții. Dacă mă uit la problemă, acest lucru mă restricționează. Iau în considerare detaliile și ratez, în consecință, imaginea de ansamblu. Dacă sunt în căutarea unei soluții totul este deschis la picioarele mele și având această perspectivă mai largă, aș putea fi capabil să percep pasul următor. Calea licărește în depărtări, iar eu pot s-o urmez direct.

Soluțiile urmează iubirea

O problemă începe atunci când cineva iubește. Pot doar să mă uit la client și la problemă cu compasiune, dacă găsesc locul în care iubirea lui s-a lăsat a fi descoperită.

De aceea, soluția trebuie să lucreze cu energia din care a apărut problema. Ea folosește aceeași iubire care a condus la crearea problemei. Dar, acum i se dă o orientare diferită, una care este mult mai cuprinzătoare și mai fericită pentru toți. Asta înseamnă să demonstrezi că este posibil să iubești

într-un mod mai bun și că iubirea radiază în și prin soluție mult mai strălucitor decât ar face-o dacă ar rămâne agățată de problemă.

Acesta este întregul secret al psihoterapiei. Dar trebuie cu adevărat să vezi iubirea și soluția. Nu poți doar să fantezezi pe marginea lor. Ele trebuie să fie în rezonanță și să rezulte din conștientizare. Chiar și atunci când ești pe calea cea bună poți să o iei pe poteci greșite, dar asta nu contează atâta timp cât îți menții privirea asupra scopului și asupra iubirii.

Descrierea problemei menține problema

Atunci când cineva are o problemă, cu timpul se obișnuiește să-i acorde o anume importanță. Și faptul că i se dă în mod constant această importanță, împreună cu imaginea internă despre ea, împiedică de fapt găsirea unei soluții. Descrierea problemei nu face altceva decât s-o mențină în viață. Și atunci, primul pas către găsirea unei soluții este întreruperea obiceiului de a vorbi despre problemă.

Flexibilitatea susține găsirea soluțiilor

Nu lucrez cu prejudecăți sau concepte. Ele nu pot fuziona cu fluxul vieții. Există câteva legi bine definite care pot fi observate. Dar, în același timp, există abateri de la aceste legi. Dacă începi de la reguli bătute în cuie sau prejudecăți, cum ar fi spre exemplu idei despre cum au apărut inițial aceste legi, poți sfârși prin a scăpa ceea ce este esențial. De aceea mă regăsesc din ce în ce mai mult în situația

de a renunța la aceste idei fixe. Încerc să înțeleg fiecare situație așa cum vine și încerc să pun ceva în mișcare. Dar ce anume va funcționa pentru client nu îmi este cunoscut. În ceea ce mă privește, sunt complet deschis. Nu am o imagine a rezultatului final.

Arta de a ajuta

Dacă lucrezi cu cineva care pare dificil, te ajută dacă ți-l imaginezi ca pe un copil de patru ani, și apoi îți imaginezi situația care a dus la dezvoltarea acestui copil de patru ani în adultul pe care îl ai în față. Asta presupune întotdeauna compasiune și înțelegere față de comportamentul persoanei. Și acesta este un punct bun din care să pornești.

Este de ajutor și dacă ai încredere în propriul tău suflet și în abilitatea lui de a căuta și a găsi calea care să ducă la soluție. Apoi, îți urmezi propriul suflet, simțindu-te interior în contact cu o energie bună și depistând unde este calea. Uneori, sufletul pare să spună stop, așa că te oprești și aștepți.

Când cineva îmi cere ajutorul, încerc să mă asigur că această persoană mai are încă un viitor în față. Adesea o persoană îmi cere sfatul sau ajutorul chiar dacă observ clar că timpul ei se apropie de sfârșit. Ea se apropie de limită și nu mai are viitor. Apoi, împreună, ne uităm la limită și la ce este acolo și încerc s-o ajut să termine ceea ce a mai rămas – nimic mai mult. Ar fi o trădare să mă comport ca și cum ar mai avea timpul de partea ei.

La alți oameni văd că încă au viitorul în întregime în față. Dar, sunt obstacole de care ei se

agață. De exemplu, mișcarea timpurie întreruptă împiedică persoana să meargă mai departe. Când am un astfel de caz merg împreună cu clientul la momentul și locul când mișcarea semnificativă către unul din părinți a fost întreruptă. Împreună cu această persoană finalizez apoi ceea ce nu a fost finalizat – sau împreună mergem să recuperăm ceea ce a fost lăsat în urmă și care acum poate fi recuperat. Apoi clientul poate continua de unul singur.

Totuși, nu trebuie să rămânem prea mult în trecut, pentru că astfel viitorul îi va fi sacrificat. A lucra cu trecutul trebuie să respecte o proporție corectă față de lungimea vieții. Dacă optzeci la sută din viață ți-o petreci lucrând asupra trecutului, asta reprezintă o disproporție. Viața întotdeauna merge înainte și nu stă pe loc. Doar atunci când există un obstacol în trecut și a rămas ceva de rezolvat, mă întorc înapoi cu clientul pentru a o rezolva cât mai repede posibil. Apoi, ne putem uita din nou către viitor.

Unii oameni ajung la o limită pentru că au luat-o pe o potecă greșită. Undeva, pe parcurs, au decis să se abată de la calea normală și au luat-o pe altă cale, care s-a dovedit a fi un drum înfundat. Soluția este să revii la punctul de unde s-au înstrăinat de calea dorită, cu alte cuvinte să te întorci la răscrucea de unde ei s-o ia pe calea dorită. Dar, dacă ai mers în orb pe o potecă greșită o lungă perioadă de timp, este de obicei foarte dificil să te întorci. Este ca și cum ai ajuns la propria limită și asta trebuie respectată.

Adesea, atunci când o persoană și-a atins limitele, ea nu poate merge dincolo de ele iar eu nu pot s-o ajut. Așa că aștept împreună cu ea la ceea ce par a fi limitele ei și mă uit să văd dacă apare vreun indiciu sau vreun semn de departe, sau dacă ea a adunat suficientă forță încât să-și depășească limitele. Uneori, aduc pe cineva din trecutul lui ca să-l ajute, să-i stea alături. Și adesea, acea persoană este cea care produce frică în familie. Cea mai scumpă comoară este de obicei păzită de cel mai urât dintre troli. Adesea, persoana din familie care este cea mai disprețuită este, în realitate, cea care veghează de-a lungul generațiilor asupra comorii și o revarsă asupra oricui are nevoie de ea – singura condiție fiind ca ea să fie recunoscută și respectată.

***

Când încep să lucrez în terapie cu un client, încep cu câteva întrebări.

O întrebare pe care o am întotdeauna în minte este: cât timp i-a mai rămas? Dacă văd că i-a mai rămas doar foarte puțin timp, atunci îl ajut pe client să se confrunte cu sfârșitul – nimic mai mult. Asta este potrivit cu situația. Astfel este scoasă în evidență seriozitatea sfârșitului.

Sau mă mai întreb: este vreo cale care stă în fața ei? A ajuns doar într-un impas? De ce? Există vreun obstacol care trebuie îndepărtat, astfel încât calea să fie din nou liberă pentru ea? Atunci caut acest obstacol, de exemplu făcând o constelație de familie. Dacă dau peste o încurcătură sistemică, ajut la rezolvarea ei.

Altă întrebare este: Există ceva care a fost lăsat nerezolvat în trecut și pe care persoana trebuie să-l aducă și să-l poarte pe mai departe cu sine? Poate are nevoie de binecuvântarea părinților sau poate o mișcare întreruptă are nevoie să fie încheiată cu succes, astfel încât lucrurile să fie puse din nou în ordine și să poată continua.

A patra întrebare este: merge ea pe un drum înfundat? Este cumva pe o cale care l-a dus departe de sufletul său, de locul în care poate simți atât nevoile sufletului cât și beneficiul de pe urma ghidării lui? Dacă da, atunci mă întorc cu clientul la locul de unde s-a rătăcit de cale, astfel încât să o poată lua din nou de la capăt. Dar, experiența arată că cineva care a fost foarte mult timp pe o cale greșită, nu se mai poate întoarce. Este ca și cum persoana a devenit blocată și-și așteaptă sfârșitul, incapabilă să schimbe direcția. Asta trebuie conștientizat.

***

Participant: Uneori, oamenii care au fost pe o cale greșită pentru mult timp experimentează o profundă întrerupere în viețile lor, cum ar fi un accident sau o boală gravă sau o separare. Asta îi face să se confrunte cu limitele existenței lor și să reconsidere în același timp sensul acesteia. Întrevedeți o posibilitate în terapie pentru a-i aduce în acest punct, al limitei existenței lor, privind spre sfârșit?

Hellinger: Dacă înțeleg corect întrebarea dvs., accidentul în acest caz este un fel de avertisment. Îmi reamintește de profetul Balaam din Vechiul

Testament. El călărea pe măgărușul lui și, împotriva legii date de Dumnezeu, îi binecuvânta pe cei pe care ar fi trebuit să-i blesteme. Și primea bani de la ei. Ei plăteau pentru terapie în avans. Și, călărind pe măgărușul lui, a ajuns la o pantă. Dintr-o dată, măgărușul a refuzat să mai înainteze. Balaam l-a biciuit cu putere. Măgărușul în continuare a refuzat să înainteze. Din nou, Balaam l-a biciuit. Atunci măgărușul și-a întors capul și i-a spus: „nu vezi că am în față îngerul Domnului cu sabia?" Pentru prima oară s-a uitat înainte și a văzut îngerul Domnului cu sabia scoasă. Astfel călătoria lui pe calea greșită a fost întreruptă rapid, ca să spun așa.

Același lucru ni se întâmplă și nouă, din când în când. Poate trecem printr-un moment dificil sau ajungem într-un punct mort, poate ne îmbolnăvim ... indiferent ce se întâmplă, suntem suficient de norocoși să fim treziți.

Când am pe cineva de acest fel în terapie - și fac asta și cu mine însumi – mă întorc la punctul din care am început să merg pe o cale greșită. Sau, ca alternativă, o iau în altă direcție din punctul în care sunt acum. Și asta funcționează. În terapie ajut cealaltă persoană în drumul spre această nouă direcție. Și astfel, nefericirea devine o binecuvântare.

Participant: Când observați că cineva a luat-o într-o direcție greșită, credeți că este util să-l confruntați cu îngerul, așa cum este, fără a face apel la intervenții terapeutice?

Hellinger: Da, desigur, fac asta și tocmai asta făceam acum. Dar când a existat o traumă serioasă, terapeutul trebuie să stea alături de client și să lucreze cu mai multă intensitate și răbdare.

Nu cu mult timp în urmă, un doctor venit la o conferință a povestit cum se plimba cu bicicleta împreună cu soția și copiii, când a intrat în ei un bărbat care conducea un Porsche. Doctorul s-a uitat să vadă ce s-a întâmplat și a constatat că soția și unul dintre fii au fost omorâți. El împreună cu celălalt fiu au supraviețuit și erau teferi. Era incredibil de dificil să-l privești pe acest bărbat înghețat în durerea lui. Așa că i-am reprezentat familia. Și la sfârșit am pus și un reprezentant pentru șofer. De o parte stăteau doctorul cu soția și cei doi copii, și de cealaltă parte stătea agresorul. Doctorul avea o furie imensă împotriva acestui bărbat, dar această furie îl împiedica să privească evenimentul în sine și moartea în ochi.

L-am însoțit și l-am ajutat să privească către soția și fiul mort, și a durat ceva timp până când el a fost capabil și să se uite la ei și la eveniment, încă o dată. Apoi l-am pus pe fiul supraviețuitor alături. I-am cerut bărbatului să-i spună soției și fiului său mort că îi eliberează cu iubire, și că în onoarea și memoria lor va rămâne în viață alături de fiul supraviețuitor. În acest fel, el însuși și-a regăsit forța să continue să trăiască. Dintr-o dată a devenit absolut clar că șoferul nu mai era necesar.

Acesta a fost un caz în care a fost nevoie să însoțesc persoana și s-o ajut să se confrunte cu adevărul. Era absolut esențial să accept seriozitatea

situației, pentru că el avea nevoie să privească în ochi moartea și pe cei morți. Atunci a fost capabil să simtă profunda sa durere, ceea ce aduce eliberare. Reprosul adus agresorului și furia și auto-compătimirea împiedică simțirea durerii și împiedică găsirea unei soluții vindecătoare.

***

Uneori, în munca mea de terapeut întâlnesc astfel de oameni, care sunt blocați pentru că au obstacol în cale, pe care ei trebuie să-l îndepărteze astfel încât să poată merge mai departe. Am nevoie să-i ajut să treacă peste acest obstacol. Cu ajutorul unei constelații de familie, de exemplu, aș putea găsi o soluție pentru ei.

Dar, uneori, o astfel de persoană se mișcă, dar se mișcă în direcția greșită sau merge pe un drum înfundat. Și atunci sunt chemat să o conduc înapoi la locul din care a luat-o în direcția greșită. Am văzut adesea cum, dintr-un anumit punct, cineva poate evita adevărul propriului suflet și mișcarea interioară a sufletului, și astfel ajunge pe o cale greșită. Totuși, atunci când s-a aflat pe o cale greșită pentru mult timp, uneori nu mai este posibil să se întoarcă. Dar, dacă este posibil, o conduc înapoi spre acel loc. Și din acel punct persoana o poate lua de la capăt. Unii oameni insistă să rămână pe calea greșită și se așteaptă ca eu să îi ajut să continue de-a lungul ei. Nu fac asta. Dacă eu consider că cineva dorește să-l însoțesc pe acea cale, întrerup constelația. Nu o voi face în nici un caz, pentru că am nevoie să fiu sincer cu mine însumi.

Și apoi mai sunt cei pentru care este clar că nu mai au mult de trăit. Pentru ei viața se apropie de sfârșit, și singura sarcină pe care o ai de făcut într-o asemenea situație este să-i ajuți să se confrunte cu propriul sfârșit.

***

A privi la timpul care a mai rămas

Când lucrez cu cineva, am în minte o imagine legată de cât timp i-a mai rămas. Dacă timpul este scurt, mă întreb: "Are vreun sens să merg înapoi în trecut? Ce va obține? Este atenția distrasă de la sfârșitul iminent prin intermediul unor probleme nerezolvate din trecut, care oricum nu mai au importanță?" Terapeutul poate fi cu ușurință tentat să facă ceva în sensul acesta, pentru că este greu să stai alături de un client care se confruntă cu propriul sfârșit. În cazul unei boli severe persoana trebuie întotdeuna să-și privească sfârșitul și să judece ce ar fi important și benefic să facă în timpul care i-a mai rămas.

În rezonanță cu moartea

Terapeutul trebuie să consimtă morții. Și când terapeutul îi consimte, el dobândește o mare forță, pentru că nu îi mai este teamă. Dacă consimți morții nu vei mai avea vreo frică și asta degajă forță. Și tocmai când nu mai dorești să oferi nici un ajutor, pentru că tu accepți moartea, o nouă posibilitate apare. Dar ea nu apare ca urmare a intervenției. Ea

apare din non-intervenție, prin trezire și inacțiune centrată. Un terapeut care consimte morții nu poate fi manipulat și acest fapt este foarte important.

Legătura și creșterea interioară

Aș vrea să spun câte ceva despre legătură. Majoritatea nefericirilor își au rădăcinile în legătură. Copilul este profund legat de familia lui, nu numai de părinții și frații lui, ci și de strămoșii lui. Prin această conexiune el este parte din sufletul familiei și, de asemenea, parte din destinul ei. El crede că-și dovedește iubirea prin această participare la destinul familiei.

Deci, dacă cineva din familie este ucis, copilul crede că-și poate arăta iubirea față de victimă murind și el. Sau, dacă tatăl s-a sinucis, el crede că iubirea lui pentru el cere ca el să moară tânăr, întocmai cum a murit tatăl. Numesc această dinamică : "te urmez". Sau, dacă copilul vede că unul din părinți dorește să moară, își spune în sinea lui: "O fac eu în locul tău". Deci, așa cum vedeți, nefericirea este transmisă mai departe din iubire, prin legăturile profunde dintre membrii familiei.

Am văzut multe exemple a ceea ce se cere din partea indivizilor care doresc să se elibereze de aceste legături. Cu adevărat, eliberarea nu este dobândită prin a iubi mai puțin, ci prin a iubi mai mult. Pentru femeia al cărei tată s-a sinucis, a continua să trăiască arată o iubire mult mai mare decât dacă ar muri, ca și el. Sufletul copilului se simte mult mai conectat în nefericire; asta înseamnă că el se simte inocent în

miezul nefericirii. Prin a alege să întoarcă spatele morții și să se îndrepte către viață – prin alegerea și consimțirea unei soluții – el se simte vinovat. Astfel, soluția cere mai mult în termeni de creștere și dezvoltare personală.

Soluțiile pot apărea ca urmare a unei dezvoltări interioare. În germană cuvântul soluție are un sens dublu – înseamnă "să ajungi la o concluzie bună" ca și "să te separi de". CG Jung numeste asta individuare. Prin "a te separa de" persoana devine mai izolată la un anumit nivel. Persoana devine dintr-un anumit punct de vedere mai însingurată dar, de asemenea, devine mai puternică și mai capabilă să primească ceea ce vine nou.

Îndepărtarea de nefericire, departe de separare și către pace, este făcută prin intermediul acestui proces de izolare. Pentru că acest proces de izolare permite individului să devină parte a unui întreg cu mult mai mare. Copilul care, din iubire, dorește să rămână inocent, rămâne captiv în propria lui familie. Dar procesul de separare permite mișcarea către marele tot, intrând astfel într-o conexiune mai profundă, mai complexă, cu nenumărate familii, diferite de a lui. În acest proces contrariile pot fi unificate. Această conexiune complexă îl face să fuzioneze cu marele tot și îl face capabil să acționeze în rezonanță cu acest întreg mai mare. Dacă cineva a văzut soluția, dar cade din nou în nefericire, el se va simți mai mic, iar sentimentul de inocență va crește. Dacă se eliberează și privește mai departe, sentimentul de vinovăție crește, dar și el crește în statură.

Abordări terapeutice

Există două abordări diferite atunci când lucrezi cu un client. Prima abordare este caracterizată de afirmația „Sunt responsabil de rezultat. Totul depinde de mine." Această perspectivă este foarte larg răspândită și determină terapeutul să-și asume responsabilitatea pentru viața și moartea clientului, ceea ce este foarte riscant.

Modalitatea mea de a lucra este să văd ce este acolo și să aduc asta la lumină, pe cât de mult pot. Odată ce este adusă la lumină, își poate produce efectul. Eu nu produc un efect. Eu mă retrag.

Câteodată iese la lumină faptul că un client nu este pregătit. Este clar dezvăluit și atât eu cât și clientul o putem vedea. Dacă aș interveni, dacă m-aș pune în contradicție cu asta, m-aș pune pe mine deasupra adevărului dezvăluit. Și făcând acest lucru, aș obține exact contrariul a ceea ce doream.

***

Participant: Credeți că o ameliorare a bolii poate fi obținută ca urmare a unei constelații sau mai trebuie făcut ceva după aceea?

Hellinger: Ce-aș putea să spun? Asta ar însemna abordarea de tipul „Sunt răspunzător de tot". Dar nu sunt. Lucrez *cu* destinul, ăsta este modul de lucru, nu lucrez împotriva destinului. Mă conectez cu ceea ce este. Dacă observ că o persoană dorește să moară, în acord cu destinul său, nu-i voi sta în cale. Ce altceva aș putea să fac? Dar fiecare destin are o opțiune pe care individul o poate folosi. Voi lucra cu asta atât cât îmi este permis. Dar când se sfârșește, voi termina și eu.

Participant: Cum se continuă o constelație? Nu planificați de la început cum va continua?

Hellinger: Îți este în mod evident foarte dificil să faci o distincție între cele două abordări. Întrebarea ta se bazează pe ideea că cineva planifică constelația și poartă responsabilitatea acesteia. Dar nici unul dintre noi nu știe ce este necesar și potrivit, mai bine decât clientul. Nimeni nu poate pune lucrurile în ordine, așa cum o face el. Nimeni nu este mai în contact cu propriul suflet decât clientul. Dacă aș interveni între client și sufletul lui, sufletul lui nu ar avea nici o șansă să-și găsească calea proprie. De aceea, această metodă cere smerenie, detașare față de toate dorințele de a vindeca, de încercările de a controla lucrurile sau de a dobândi succes. Ceea ce vedem în constelații demonstrează că viața nu este bunul cel mai de preț. Este altceva la mijloc aici; ceva mult mai mare, și aș vrea să păstrez asta în atenția mea.

Când terapeutul crede că trebuie să lucreze tot, dintr-o dorință greșită de perfecțiune, el absoarbe energia către el și o îndepărtează de client. Și atunci terapeutul devine cea mai importantă persoană; toată lumea trebuie să se uite la el, ce lucrează și cum face. Dar faptul că sufletul clientului este mai puternic decât orice, face ca terapeutul să treacă într-un plan secund.

Runda

Într-o rundă fiecare participant are șansa de a spune ceea ce îl mișcă și ce-i dorește inima. Nimănui nu îi este permis să comenteze despre ceea ce este

spus sau să fie de acord sau în dezacord sau să-și manifeste vreo părere de orice fel. Terapeutul este cel care face ca totul să se întâmple așa. Astfel încât oricine se simte în siguranță să se exprime fără ca cineva să se amestece. Terapeutul face terapie individuală cu ocazia rundei, ca să spun așa. Fiecare persoană este capabilă să se dezvăluie fără frica de a fi judecat. Asta construiește imediat încrederea și siguranța.

Pe parcursul rundei voi lucra pe loc cu cineva, dacă ceva semnificativ iese la iveală. Runda începe de obicei din stânga. Energia merge de la stânga la dreapta. Dacă lucrezi în direcția opusă ceea ce simți este complet diferit. Te simți ciudat.

Runda este un instrument pentru indivizi pentru a spune ce anume îi preocupă și să lucreze cu asta. Dar dacă lucrezi prea intens cu cineva din cadrul grupului, ceilalți se vor simți nerăbdători; ei vor avea nerăbdarea de a-și împărtăși și comunica propriile gânduri. Această dorință poate fi satisfăcută de o scurtă rundă în care fiecare membru să descrie ce efect are asupra lor ceea ce s-a lucrat. De asemenea, această rundă îți permite să identifici dacă iese la suprafață ceva ce trebuie rapid lucrat. Într-o scurtă rundă precum aceasta, terapeutul nu lucrează individual decât dacă a ieșit ceva punctual la suprafață și care necesită atenție.

Două modalități de a ajuta

Moartea nu își face griji în legătură cu știința – și nici vinovăția nu este interesată de știință. Când este vorba de ceva profund la mijloc, așa numita

psihoterapie științifică nu-și are locul. Ea se pretează acolo unde există simptome specifice care pot fi tratate; cu alte cuvinte își are locul acolo unde o serie de pași produc rezultate pozitive, cum ar fi în cazul fobiilor. În asemenea cazuri este pe de-a-ntregul potrivită. Dar, când vine vorba despre destin, unde este necesară o muncă la un nivel profund, psihoterapia nu prea are ce face. Altceva este necesar.

Respect

Ceva în plus despre respect: respectul înseamnă că anumite restricții trebuie aplicate clientului. Pentru mine semnificația restricției a fost clarificată de un prieten de-al meu, psihanalist care m-a întrebat ce ar trebui să facă cu fiica lui care era enuretică. I-am sugerat să îi spună povești în care diverse robinete erau închise sau obiecte largi erau îngustate. De exemplu, când Scufița Roșie dorește să o viziteze pe bunica ei, și vede jgheabul scurgându-se peste intrare, ea își spune că îl va repara imediat. Ea merge în șopron să aducă niște smoală, repară jgheabul și intră în casa bunicii cu picioarele uscate.

Prietenul meu i-a spus fiicei lui mai multe astfel de povești și imediat au avut efect. Udatul patului a încetat. Dar ceva straniu i s-a întâmplat, dat fiind că este analist. Anterior, ori de câte ori prietenul meu îi spusese fiicei lui povești și schimbase chiar mici detalii, ea protestase. În acest caz ea nu a protestat. Și asta era într-adevăr straniu. Dar el îi spusese ceva important, respectându-i în același timp demnitatea. Copilul are nevoie să nu îi fie rușine. Asta a

consolidat o înțelegere profundă între tată și fiică cu ajutorul poveștilor, fără a fi nevoie ca ceva să fie spus pe față. Copilul putea renunța la a uda patul fără să se simtă rușinat.

Dacă tatăl ei ar fi spus ceva de genul "ai grijă să nu îți uzi patul din nou sau altfel o să-l cureți singură", asta ar fi avut efectul contrar.

În acest fel trebuie procedat și cu clienții. Nu mă refer la a le da sfaturi atotștiutoare, ci mai degrabă la a lucra în cel mai profund respect față de client. De aceea niciodată nu ascult când cineva începe să spună lucruri negative despre sine însuși sau despre alții. Îmi ajunge să știu câteva detalii externe. Asta este tot ceea ce este necesar pentru o soluție.

Terapeutul nu trebuie să dorească să știe mai mult decât este necesar. Altfel, el va începe să urmărească o serie de întrebări și va investiga, ceea ce este complet diferit față de terapie. Pot fie să mă preocup de o soluție, fie să-mi satisfac curiozitatea. Curiozitatea întrerupe procesul de găsire a unei soluții. Ea blochează intuiția.

***

Multe dintre actele de într-ajutorare sau oferte de ajutor vin dintr-o poziție de superioritate. Una dintre persoane este cea care ajută, iar cealaltă este cea care se lasă ajutată. Cel care ajută dă, iar celălalt primește. Este un sentiment plăcut pentru cel care ajută. Totuși, astfel de persoane se miră, după un timp, de ce ajutorul lor nu mai este solicitat. Asta se întâmplă pentru că persoana care primește ajutorul simte inegalitatea. Sfântul Vicențiu de Paul a

împărtășit cândva, unui prieten, un secret. Deși el era o autoritate în actele de ajutorare, sau tocmai poate *pentru că* era o autoritate, și-a sfătuit prietenul "daca vor sa te ajute, fii atent". Este foarte riscant să ajuți, foarte riscant.

Cea mai mare forță este cerută atunci când te afli în fața unei oportunități de a ajuta și să nu faci nimic, ci doar ești acolo, de exemplu cu cineva care este bolnav sau pe moarte sau handicapat. Doar să fii acolo fără să faci nimic cere o mare putere. Cere smerenie și astfel servește binelui.

Reținere

Chiar înainte de această sesiune, o clientă a venit la mine și mi-a explicat cum, cu o seară înainte, ea stătea afară și cineva a venit și s-a așezat lângă ea și a întrebat-o ce a simțit pe parcursul constelației. Ea mi-a spus că faptul de a fi fost întrebată i s-a părut ca și cum i s-ar lua ceva din experiență și că a fost rănită de această întrebare.

Cu această metodă, orice s-a petrecut sau se petrece în suflet trebuie să fie lăsat în pace, și asta trebuie respectat atât de terapeut, cât și de către client. Nu trebuie ținut sub lumina reflectoarelor, nici discutat în profunzime. Persoana trebuie să gestioneze acest aspect cu cea mai mare grijă astfel încât să nu i se risipească efectul.

Ceea ce dăunează cel mai mult dintre toate este curiozitatea. Un client care se apucă să răspundă la întrebări care sunt puse de dragul curiozității, pierde ceva valoros.

Cei care ajută și rămân reținuți își ajută propriile suflete. În loc să-și hrănească curiozitatea ei rămân centrați și în consecință, ajung la cu totul alte insight-uri față de cei care încearcă „să atace problema". Ceea ce încercăm să apucăm în mână se transformă rapid în scrum.

Rezistență

Dacă permit ca ceea ce este neimportant să aibă un loc egal cu cel al ceea ce este important îl devalorizez pe cel din urmă. Nu este necesar să dăm atenție egală tuturor lucrurilor.

Ca s-o pun altfel, individul își apără demnitatea opunând rezistență, și cu cât terapeutul încearcă mai mult să atace problema, cu atât mai multă rezistență va opune clientul. În schimb, când terapeutul a identificat ceva, el trebuie să se retragă. După ce a pus ceva în mișcare, cu cât terapeutul se retrage mai repede, cu atât este mai liber sufletul clientului să se implice în acel ceva și să-și găsească calea. Și, în același timp demnitatea clientului este păstrată.

Consecințe care durează

Hellinger: Unele acțiuni au consecințe care nu pot fi anulate. Terapeutul nu trebuie niciodată să se poarte ca și cum intervențiile lui le-ar putea anula. Soluția pentru persoană este să se uite la ceea ce s-a întâmplat și să spună "Așa stau lucrurile și consimt la consecințe", de exemplu singurătatea și solitudinea. Există o măreție în această poziție.

Participant: Este această măreție dătătoare de viață sau este o energie care vindecă?

Hellinger: Da. Măreția merge împreună cu renunțarea. Aceia care sunt cu adevărat măreți au trecut printr-un proces de renunțare. Ei sunt liberi să realizeze lucruri măreție pentru că ei au acceptat ceea ce este.

Mila

Unele destine grele purtate de indivizi din cauza familiilor din care provin, bolile sau dizabilitățile ne produc milă. Dar, dacă avem milă, ce afect are asta asupra celui care suferă? El se rușinează în a-și arăta suferința, pentru că observă că acest lucru produce celorlalți suferință. Aceia care simt milă, sorb din energia celui care suferă și o atrag spre ei. Este un proces curios. Slăbește și pe cel care suferă și pe cel care are milă.

O idee care stă în spatele procesului este că a suferi este rău. Dar nu știm dacă este cazul. Noi măsurăm asta la suprafață, cu o măsură arbitrară și superficială. Adevărata situație ne este ascunsă.

Cei care ajută trebuie să se protejeze de a simți milă, altfel își pierd din forță. Atitudinea care protejează pe cel suferind și păstrează forța terapeutului este să fii acolo pentru cel suferind, cu respect, dar fără să interferezi – să fii acolo în liniște și să înduri situația fără să suferi. Este dătătoare de calm starea de "a fi acolo". Are sorți de izbândă atunci când suntem profund în rezonanță cu lumea așa cum este, cu suferința care vine, cu frământarea care vine, cu

sfârșitul care vine. Câteodată, din această conexiune profundă apare capacitatea de a ajuta. Dar nu este o abilitate pe care terapeutul o posedă; este vorba de forță care apare din armonia împărtășită. Atât clientul suferind, cât și cel care ajută sunt în armonie.

Destinele se schimbă când vor ele. In tot acest timp cel care ajută rămâne calm și liniștit, indiferent de rezultat, indiferent dacă celui suferind i se dăruiește un pas înainte, ceva vindecător sau pur și simplu este doar capabil să privească calm boala și destinul în ochi.

***

Participant: Când văd ceva care îmi reamintește de propria mea problemă nu mă pot abține să nu lăcrimez și asta mă privește doar pe mine. Nu plâng pentru persoana la a cărei constelație am fost martor. Deci nu răpesc din forță acelei persoane. Este corect?

Hellinger: Exact. Când cineva este mișcat de munca altei persoane este un sentiment de camaraderie, nu de milă. Este ceva un pic diferit. Cineva este de aceeași parte a baricadei, ca să spun așa.

Integritate

Participant: Ce ar trebui să facă o persoană care tânjește după completitudine? Despre ce este vorba?

Hellinger: Aspirația către completitudine sau perfecțiune, dacă vreți, este foarte cuprinzătoare. Vă pot spune cum să dobândiți completitudine sau perfecțiune. Este foarte simplu.

Unii oameni merg în deșert timp de patruzeci de ani pentru a atinge perfecțiunea. Dar eu am aflat o cale foarte directă. Când toți cei care aparțin de familia mea, atât dintre cei vii cât și dintre cei morți, au un loc în inima mea, atunci mă simt complet. Dacă și numai o singură persoană este exclusă, mă simt incomplet. Lucrul curios este că atunci când toți sălășluiesc în mine, sunt liber de toate încurcăturile sistemice. Sunt complet.

Psihoterapie în armonie

Numesc acest tip de psihoterapie, fenomenologică. Putem de altfel s-o numim, mai simplu, psihoterapie în armonie.

Procesul care are loc în terapeut se referă la lipsa țelurilor, reținerea de la orice intenție pe care „Eul" o are de a dobândi ceva, și deschiderea către marele tot fără teamă și cu toată smerenia.

Nu mă uit la individ atunci când lucrez. Mă conectez la suflet, sufletul care se extinde dincolo de individ. Îl percep, conectat cu familia lui așa cum este și la un sistem mai mare. Sunt în rezonanță cu acest sistem așa cum este, fără să-mi doresc ca ceva să fie diferit sau mai bun, și fără să-l judec. Când mă las pe mâna acestei armonii, atunci sistemul lucrează alături de mine. Mă sprijină și pot găsi soluții. Nu le caut, dar ele îmi sunt date de acest sistem mai mare, sunt oferite clientului și mie de acest sistem care ne cuprinde pe toți.

Un principiu fundamental al acestei munci este să nu faci nimic în plus față de ceea ce poți sau este

potrivit. Terapeutul nu trebuie considere că activitatea lui are de-a face cu schimbarea destinului clientului, atâta timp cât destinul nu-l împuternicește s-o facă. Un terapeut care este centrat și capabil să se lase ghidat de această centrare poate fi în rezonanță cu ceea ce este potrivit.

Uneori, sistemul rămâne tăcut, în ciuda faptului că sunt centrat. Atunci, pur și simplu rămân nemișcat fără să-mi doresc mai mult decât permite sistemul. Asta este psihoterapia în armonie. Când îți permiți să ai încredere în asta, devii conștient că sistemul mai mare urmează anumite legi. Dar aceste legi nu sunt tangibile, astfel încât să le ai la dispoziția ta. Ele se reînnoiesc continuu și se adaptează nenumăratelor variații.

Muzica oferă o analogie. Există numai opt note, dar din aceste opt note este creată o multitudine de sunete. Intervalele dintre note sunt stabilite, aceasta este o lege. Dacă, apoi, permiți acestor note să sune singure și dacă ordinea se manifestă diferit – vei descoperi că noi și minunate sunete apar în mod continuu, chiar dacă trebuie respectată legea. Este la fel cu această metodă.

Nu știu cum se va dezvolta această metodă în viitor. Sunt purtat de râu și nu cunosc care este destinația. Și nici nu vreau s-o știu. Nu pot menține o privire de ansamblu asupra a tot. Există noi dezvoltări care apar tot timpul. Sunt uimit de ele, de toate, și unde pot conduce. Nu pot să o mai ating, nici să o controlez, nici să ghicesc încotro se duce. Mi-am îndeplinit partea mea de datorie. Restul va fi făcut de

atât de mulți alții. Este aprofundată și lărgită treptat, exact ca și piatra care cade în apă și face cercuri largi la suprafață. Piatra nu poate să ajute asta. Văd această metodă în același fel.

Povești și povestiri

Introducere

Acest capitol asigură o scurtă privire de ansamblu a ceea ce trebuie luat în considerare atunci când încerci să înțelegi dedesubturile sistemice ale poveștilor și povestirilor. Este urmat de numeroase exemple concrete ale modalității în care poveștile pot ajuta părinții și copiii.

Destinul reflectat în oglinda poveștilor și povestirilor

Viețile multor oameni împrumută din tiparul unei povești sau al unul basm. Psihoterapia își propune să aducă la lumină această poveste, răpindu-i astfel, puterea.

Adevărata temă

Adesea este clar de la început care este tema reală, subsidiară, a poveștii, iată un exemplu:

Vulpea și cei șapte pui: tatăl exclus

Rumpelstilzskin: copiii abandonați

Hansel și Gretel: copiii care sunt îndepărtați

Muzicienii din Bremen: alianța celor condamnați.

Uneori adevărata temă devine evidentă de-abia pe la mijlocul poveștii, de exemplu:

Prințul Broască: dezgustul față de soț

Foarte rar, apare de-abia pe la finalul poveștii, de exemplu:

Scufița Roșie: lupul din patul bunicii (bunicul) comite incest cu nepoata.

Perdeaua de fum

Aceste povești conțin toate o perdea de fum care ajută la ascunderea adevăratei teme sau al adevăratului sens. Perdeaua de fum oferă energia prin care problema este menținută în viață. Prin demascarea iluziei energia este disipată. Această perdea de fum este adesea prezentată la sfârșitul poveștii, de exemplu:

Frumoasa adormită: dacă doarme pentru o sută de ani o să rămână tânără.

Cenușăreasa: dacă are răbdare și rezistă suficient, un prinț va veni.

Steluța: dacă fata renunță la tot, ea va fi răsplătită.

Punctul de cotitură

Acesta este punctul din poveste din care începe șirul de evenimente tragice. De obicei acesta este punctul în care eroul cedează ispitei aroganței și iluziilor deșarte. Aroganța este manifestată în special prin asumarea responsabilității sau datoriei într-o

sferă fundamental superioară a vieții, de exemplu, când un copil preia responsabilitatea care aparținea părinților sau când servitoarea intervine în treburile stăpânului.

Exemple:

Hamlet: el vrea să-și răzbune tatăl în fața mamei.

Jack cel Cinstit: preia locul tatălui ca tânăr rege, deși el este doar un servitor.

Croitorașul cel isteț: el minte la căsătorie. Se căsătorește cu fiica regelui, dar ea află că el este doar un croitor.

Micul frate și mica soră: fata crede că poate și încearcă să-și salveze tatăl. Fratele este tatăl. Pe șleau, asta este povestea fiicei a cărei concepție, în afara căsătoriei, obligă părinții să se căsătorească.

Portița de scăpare

Este util ca să înțelegem mai bine să ne întrebăm cine sau ce a fost lăsat pe dinafară, de exemplu:

Frau Holle: tatăl.

Așează-te masă: mama.

Albă ca Zăpada: tatăl.

Rumpelstilzskin: mama.

Frumoasa din pădurea adormită: prima soție a tatălui.

Persoana absentă sau lucrul care lipsește simbolizează ceva încețoșat, neclar de exemplu:

Jack cel Cinstit: mama dispărută a regelui a murit poate la nașterea unui copil. Asta poate fi de asemenea adevărat în cazul mamei dispărute a lui Senta din piesa lui Wagner ***Olandezul Zburător***.

Înșelăciunea

Adesea găsim o încercare de abatere a atenției prin intermediul unei așteptări înșelătoare, de exemplu:

Prințesa și bobul de mazăre: este suficient să fii sensibil.

Sau o încercare de a abate atenția printr-un detaliu neimportant sau conjunctural, de exemplu:

Vulpea și cei șapte pui: a șaptea gură din casă.

Rumpelstilzskin: oh, ce minunat este că nimeni nu știe cum mă cheamă.

Zorba Grecul: el dansează.

Sau găsim o contradicție între ceea ce se spune și ceea ce se face, de exemplu:

Siddharta: el își permite orice în numele dobândirii de înțelepciune.

Micul Prinț: suicidul este drăguț.

Sau o contradicție între sentimentele și comportamentul pe care le așteptăm și cele manifestate în fapt, de exemplu:

Zorba Grecul: persoana trădată arată bucurie în loc de furie.

Turnura

Exemple:

Rapunzel: răzbunarea este transferată de la tată către iubit. La fel se întâmplă și în Turandot.

Olandezul zburător: iubirea se transferă de la mama care a murit timpuriu către tânărul marinar.

Valkiria: furia se transferă de la soție (Fricka) către fiică (Brunhilda).

Adevărul ascuns

Puteți recunoaște situațiile comune care se repetă în viețile oamenilor și puteți face legătura între acestea și povestea pe care persoana o urmează. Fiecare poveste se referă la o situație familiară din viața reală așa cum putem vedea din următoarele exemple:

Micul frate și mica soră: micul frate care nu se poate abține de la apa de izvor este tatăl pe care mama și fiica îl găsesc nestăpânit din punct de vedere sexual (asemeni unei întâlnire sexuală care duce la o căsătorie pe neașteptate)

Rățușca cea urâtă: iubirea unui copil este trecută cu vederea ca și iubirea soțului.

Norocosul Hans: un bunic și-a pierdut averea.

Frumoasa și bestia: o fată nu-și poate părăsi casa pentru că se simte responsabilă de tatăl ei (cel rău).

Cenușăreasa: în afară de Cenușăreasa, mama ei și mama mamei s-au purtat în același fel ca și Cenușăreasa însăși.

Vulpea și cei șapte pui: când un bărbat este subjugat de soția lui, descoperim adesea că tatăl lui și tatăl tatălui lui au fost de asemenea sub papucul soțiilor lor.

Simptomele

Când o persoană rezonează cu o anumită poveste, el sau ea vor manifesta adesea simptome specifice sau comportamente caracteristice acelei povești, de exemplu:

Steluța: uneori anorexie.

Mica Sirenă: dureri de picioare.

Frumoasa din pădurea adormită: oamenii adorm în prezența ei; uneori dezvoltarea ei a încetat brusc la pubertate.

Vulpea și cei șapte pui: povestitorul are adesea o barbă lungă.

Norocosul Hans: povestitorul râde când el "pierde" ceva.

Soluțiile

Uneori povestea în sine sugerează o soluție, spre exemplu:

Povestea unui tânăr care și-a înfruntat frica: în primul rând și înainte de toate eroul trebuie să învețe să facă față unei femei.

Hansel și Gretel: frații trebuie să conștientizeze că sunt pe cont propriu.

Mica Sirenă: individul trebuie să rămână în limitele familiei și clasei sociale de care aparține.

Utilizarea poveștilor ca și contramăsuri

Următoarele strategii sunt oferite ca modalități de a rupe vraja poveștilor:

a) Respunerea poveștii într-un limbaj clar

b) Identificarea perdelei de fum

c) A o lua în direcție opusă atunci când ajungi la răscruce, de exemplu: ***Micul Hans***: nu se întoarce la mama lui, ci își continuă călătoria

Hamlet: în loc să-și răzbune tatăl el călătorește spre Anglia cu Ofelia

d) Introducerea persoanei sau lucrului care lipsește

e) Demascarea înșelăciunii

f) Dezvăluirea adevărului ascuns

g) Să urmezi soluțiile date de povestea în sine

Exemple de povești folosite ca și contramăsuri

Rumpelstilzskin

Când servitoarea îi spune reginei că a aflat care este numele piticului, ea o roagă să nu i-l spună până ce nu se înfățișează piticul înaintea ei în acea dimineață. Când apare, ea o întreabă pe servitoare "care este numele lui?" El răspunde "Rumpelstilzskin". Regina este șocată. "Acesta este numele fratelui meu mai mic care a fost înstrăinat", spune ea.

Frumoasa Adormită

Când Frumoasa adormită cade în somnul adânc, tatăl ei este într-o călătorie. Când se întoarce și vede că tot castelul se află într-un somn profund, el își amintește de blestemul celei de-a treisprezecea ursitoare. El trimite poruncă să fie adusă să vorbească cu ea. Când ea se înfățișează înaintea lui, el o recunoaște ca fiind prima lui soție.

Ajutorarea copiilor prin intermediul poveștilor

Poveștile pe care le voi spune sunt povești pentru părinți, și numai prin intermediul părinților ele capătă sens pentru copii, fie ei mai mici sau mai mari. Întâi, o să vă spun o poveste care ajută în cazul copiilor care udă patul sau care se constipă sau care se scapă pe ei. Mai târziu o să vă spun o poveste potrivită pentru un copil încăpățânat. Acestea sunt numai exemple, dar ele pot ajuta părinții să găsească sau să inventeze ei înșiși asemenea povești. Poveștile vor avea cu atât mai mult sorți de izbândă cu cât părinții vor căuta o soluție cu iubire.

Adesea copiii știu, în interiorul lor, de ce anume au nevoie. Ei nu au nevoie să o audă spusă cu voce tare, ci își doresc ca asta să vină din propria lor conștientizare. Poveștile trebuie spuse în așa fel încât copilul să fie conectat cu iubire la propria lui experiență de conștientizare, ca și cum este vorba de ceva verificat și în care poate avea încredere. A spune povești în acest fel îi poate ajuta pe copii să depășească dificultățile.

Udatul patului

Pentru părinți constituie întotdeauna o problemă când copiii, care acum sunt deja mari, udă patul. Ceea ce îi poate ajuta pe acești copii este să le spui povești în care să incluzi niște scene suplimentare. Aceste scene oferă soluții la o problemă cu temă similară, cum ar fi repararea unui jgheab sau opritul unui robinet.

Pe măsură ce Scufița Roșie se apropie de casa bunicii și vrea să intre, observă că prin jgheab se scurge apă. Ea își spune în sinea ei: "mai bine aș repara întâi asta". Așa că aduce o scară și niște smoală din șopron, se urcă și repară fisura din jgeab astfel încât intrarea în casa bunicii să nu fie plină de umezeală. Apoi intră în casă să-și vadă bunica.

Iată încă una: unul dintre cei șapte pitici vine la Albă ca Zăpada să-i spună că ploaia a pătruns prin acoperiș și când s-a trezit de dimineață, patul era îmbibat de apă. Albă ca Zăpada i-a răspuns "Voi rezolva imediat acest lucru". Așa că, în timp ce piticii erau plecați la lucru, ea se suie pe acoperiș, vede că este vorba doar de o țiglă pusă strâmb, o așază cum trebuie și se dă jos. Seara, când piticul vine acasă, este atât de obosit încât uită să întrebe de acoperiș. Iar dimineața uită din nou pentru că totul este acum în regulă.

Un tată al cărui fiică mai mică uda patul, i-a spus fetei povești precum acestea, seara înainte de culcare. Și ele au avut efect imediat. Dimineața patul ei era uscat. Între timp el, a realizat altceva ce era curios.

Anterior, când îi spunea povești fiicei înainte de culcare, ea remarca imediat dacă el schimba vreun detaliu sau dacă uita ceva. Totuși, de această dată când a schimbat povestea, ea nu a protestat absolut deloc, ci a luat povestea exact așa cum a fost spusă. Asta arată cum sufletul înțelept al copilului se conectează la povestitor. Sufletul dorește o soluție, dar una despre care să nu se vorbească în mod deschis astfel încât copilul să fie capabil să-și schimbe comportamentul prin conștientizare și încurajare.

În mod evident fetița a băgat de seamă ceea ce i-a spus tatăl ei, altfel nu ar fi avut efect. Dar, prin faptul că nu a numit problema în sine, tatăl ei i-a respectat demnitatea. Copilul s-a simțit complet respectat prin tratamentul blând aplicat de tatăl ei și în acest fel ea a fost capabilă să răspundă.

Un copil știe, în cele din urmă, că el își udă patul. Nu are nevoie să i se spună. Și știe, de asemenea, că nu ar trebui să facă asta. Nu are nevoie să i se spună nici asta. Dacă tatăl i-ar fi dat sfaturi sau ar fi numit problema, copilul s-ar fi simțit lezat. Și, dacă ea ar fi urmat sfatul direct al părinților ei, câștigul ar fi fost în ceea ce privește stima lor de sine, dar ea ar fi pierdut. Prin respingerea sfatului, ea își protejează stima de sine. Ea trebuie să facă ceva diferit tocmai *pentru că* a primit un sfat, pentru a-și proteja demnitatea. Demnitatea este unul dintre cele mai importante lucruri pentru noi toți, inclusiv pentru copii. Numai atunci când simte că sfatul i-a fost dat cu o iubire profundă, copilul este capabil să-l accepte. Și iubirea profundă este arătată prin transmiterea blândă a unui mesaj de încredere.

Constipația

Copiilor care suferă de constipație li se poate spune o poveste despre o geantă care se găurește și prin care cad toate lucrurile din ea. De exemplu: un pitic cară un sac plin de nisip. Este teribil de greu și ar fi foarte bucuros dacă ar putea să scape de el. Apoi, din întâmplare, îl agață de creanga ruptă a unui copac. Asta face o gaură în sac și nisipul se scurge pe jos. Piticul răsuflă atunci ușurat.

Un copil care se scapă pe el

O poveste similară poate ajuta în cazul opus, în care un copil face pe el. De exemplu: un al doilea pitic cară cu dificultate un sac care este foarte greu. El se întreabă atunci, în sinea lui: de ce trebuie eu să car acest sac pentru un timp atât de lung? Așa că, în mod intenționat, împunge sacul de o crenguță astfel încât conținutul lui să se verse pe jos. El este acum bucuros că sacul este mai ușor și că nu-l mai apasă. Dar, când ajunge acasă, mama lui este supărată, pentru că sacul conținea aur pur. Piticul își spune, în sinea lui: „data viitoare o să car sacul un pic mai mult, chiar dacă mi-e greu".

Asemenea povești sunt utile pentru că furnizează imagini ale succesului și soluții în punctul în care nu mai știi ce să faci. Aceste imagini mobilizează propria ta energie.

Mai mult decât atât, copiii au un simț interior foarte clar legat de momentul în care astfel de povești sunt spuse din motive nepotrivite.

Și mai este ceva important de știut pentru ca aceste povești să fie eficiente. Așa cum deja am spus, adevărata problemă nu trebuie exprimată în mod deschis, indiferent că vorbim de udarea patului, constipație sau pantaloni murdari. Individul pur și simplu spune povestea, lăsând tema închisă în siguranță înăuntru. Povestitorul trebuie să aibă încredere că, singur, copilul va găsi drumul către calea corectă. Este adesea mult mai bine dacă povestea este spusă cu nonșalanță, poate la masă sau chiar poate fi auzită din întâmplare, de exemplu mama spune tatălui, astfel încât să nu fie clar pentru cine este spusă. Sau ați putea începe: „am auzit odată un tată care îi spunea fiului său o poveste..." și atunci copilul aude povestea nu direct pentru el, ci la a doua mână.

Este de asemenea important să observați felul în care eficiența poveștii depinde de modul în care este spusă. Remarcați diferența de accent și procesul interior atunci când spuneți „Scufița Roșie dorea să repare jgheabul. S-a dus în șopron etc." Sau când spuneți „Scufița Roșie și-a spus în sinea ei: voi repara asta. Atunci s-a dus în șopron etc."

Când explic ce s-a decis să facă persoana, de exemplu, dacă spun „Hans s-a hotărât azi: o să-i dau mamei o mână de ajutor." Sau „azi mă voi uita mai atent la asta", atunci copilul poate spune interior afirmațiile din poveste pentru el însuși. Astfel aceste afirmații funcționează ca o soluție bună, fără ca cel mic să se simtă pedepsit.

Un copil încăpățânat

Acum voi spune o poveste destinată unui copil încăpățânat sau furios.

Undeva în Sud, în zori de zi, o maimuțică s-a cățărat într-un palmier. A cules cea mai mare nucă de cocos pe care a găsit-o și a învârtit-o în mâini. Apoi a țipat din toți rărunchii. O cămilă a auzit-o și s-a apropiat. S-a uitat lung la ea și a întrebat-o: „ce-ai pățit?"

„Îl aștept pe marele elefant", a răspuns maimuțica. „O să-i azvârl nuca asta de cocos în țeastă, de-o să vadă stele verzi!"

Cămila se întrebă atunci în sinea ei: „bine, dar oare ce o vrea cu adevărat?"

Pe la amiază, leul a trecut pe acolo, s-a așezat sub copac și a început să moțăie. Dar, înainte să adipească, a auzit maimuțica, s-a uitat în sus și a întrebat-o: „ce-i cu tine?"

„Îl aștept pe marele elefant", a explicat maimuțica. „O sa-i azvârl nuca asta de cocos în țeastă, de o să vadă stele verzi!"

Și leul și-a spus atunci în sine: „bine, dar oare ce o vrea cu adevărat?"

După-amiază, a venit rinocerul. Și el a auzit maimuțica strigând, s-a mirat ce se întâmplă și a întrebat-o: „ce se întâmplă cu tine azi?"

„Îl aștept pe marele elefant", a explicat maimuțica. „O sa-i azvârl nuca asta de cocos în țeastă, de o să vadă stele verzi!"

Și rinocerul și-a spus atunci în sine: „bine, dar oare ce o vrea cu adevărat?"

Spre seară însuși marele elefant a trecut pe acolo. S-a scărpinat de palmier și apoi a apucat cu trompa niște frunze și a început să le mestece. Sus de tot, printre crengi, stătea maimuțica, dar acum stătea ghemuită și tăcută, ca un șoricel. După un timp, elefantul și-a aruncat o privire în sus și a văzut-o: „ce-i cu tine?" a întrebat el.

„Cu mine? Nimic", a răspuns maimuțica. „Făceam zarvă mai devreme, dar sper că nu ai luat-o în serios, nu?"

Totuși, elefantul se întreba în continuare: „oare ce o vrea cu adevărat?" și-a strigat turma și-apoi a plecat.

Maimuțica a stat liniștită și nemișcată pentru mult timp. Apoi ea a luat nuca de cocos și s-a dat jos din copac. A zdrobit-o de o piatră și nuca s-a spart. Apoi ea i-a băut zeama și i-a mâncat conținutul.

Încă ceva de reținut: subconștientul nu recunoaște negațiile. Când părinții spun copiilor, „fii atent să nu cazi!" sufletul aude „fii atent să cazi". „Nu"-ul nu este auzit. Este întotdeauna mai bine să pui astfel de afirmații într-o formă pozitivă și să renunți la „nu". Luați ca exemplu: „Ai grijă de tine!", „Să călătorești în siguranță!", „Ai grijă cu cuțitul!" Afirmațiile pe care un copil le spune într-o poveste trebuie, de asemenea, formulate în acest fel.

Religia

Introducere

Este riscant să vorbești despre religie pentru că, de fapt, nu știm absolut nimic despre lucrurile la care se referă.

Ceea ce ***putem*** *face este să observăm ce se întâmplă în noi înșine atunci când credem că suntem într-un loc spiritual sau într-o stare spirituală. Putem observa ce efect are asta, nu numai asupra noastră, ci și asupra celor din jurul nostru: dacă asta unește sau dezbină oamenii. Acest capitol este despre conștientizarea acestor efecte.*

Religiile stabilite

Religiile cu care suntem obișnuiți în vest sunt construite pe baza distincției între bine și rău. Ele sunt ultimul rod al acestei distincții între bine și rău.

Dar de unde vine această distincție? Ea există numai printre oameni. Când cercetăm rădăcinile acestei distincții, observăm că ele se află în conștiință, într-adevăr într-o formă foarte strâmtă a conștiinței.

Conștiința este ultimul mit supraviețuitor al vestului și are nevoie de iluminare. Efectele grave

ale mitului pot fi, însă, în cele din urmă depășite. Pentru că această conștiință este mai degrabă un instinct. Este instinctul care ne ajută să percepem în mod direct ceva. În mod similar modului în care simțul echilibrului ne face să percepem direct dacă stăm drepți sau nu, această conștiință ne ajută să percepem dacă putem aparține sau nu; în mod specific, dacă avem voie să aparținem familiei noastre.

Distincțiile pe care conștiința le face se bazează numai pe această stare de fapt. Astfel, conștiința nu este definită de un principiu comun, ci mai degrabă de o întrebare concretă: ce trebuie să fac ca să aparțin, ce trebuie să evit astfel încât să îmi protejez dreptul de a aparține?

O conștiință bună este astfel, această concluzie: simt sigur că aparțin. Iar o conștiință rea este această concluzie: mi-e teamă că m-am jucat cu dreptul meu de a aparține, și poate l-am pierdut.

Este foarte asemănător simțului echilibrului. Când ne pierdem echilibrul, ne simțim amețiți. Sentimentul de amețeală este atât de inconfortabil, încât ne obligă să ne restabilim echilibrul imediat. O conștiință rea funcționează în același mod. Ne obligă să ne schimbăm comportamentul, astfel încât dreptul de a aparține să fie protejat sau reinstaurat. Asta este funcția primară a conștiinței.

De aici rezidă distincția între bine și rău. Dar conștiința face distincția doar dintr-un singur punct de vedere: binele este ceea ce-mi protejează dreptul de a aparține, iar răul este ceea ce-l pune în pericol.

Deci, distincția între bine și rău se referă doar la familia noastră. Ceea ce este rău pentru familie este ceea ce nu este în concordanță cu ea. Și astfel, pot să-i demonizez pe cei care sunt diferiți și să-i exclud având o conștiință bună. De fapt, conștiința îmi dictează să fac asta. Mai mult decât atât, această distincție între bine și rău, care este creată de conștiință în cadrul familiei, este transpusă și în relațiile dintre grupuri.

Grupurile care îmi ajută familia sau care se aseamănă cu ea sunt categorisite ca fiind bune și astfel, incluse. Toate celelalte pot fi categorisite de către conștiință ca fiind rele și astfel, excluse. Sub influența conștiinței ceea ce este rău trebuie combătut. Trebuie eradicat, astfel încât binele să învingă. Această distincție între bine și rău, cu tot ce implică ea, derivă din conștiință.

Creștinismul și alte religii se bazează pe această distincție, până într-acolo încât vorbesc despre un tărâm al binelui și un tărâm al răului, acestea fiind Raiul și Iadul. Astfel putem să–i privim cu satisfacție pe cei care sunt în Iad cum ard în flăcări. Asta este ceva foarte serios și foarte grav pentru noi, foarte grav.

Legat de acest fapt este ideea că Dumnezeu recunoaște distincția între bine și rău, și aplică sancțiuni astfel încât aceia care-și urmează conștiința sunt răsplătiți de El, în timp ce aceia care nu se supun sunt pedepsiți. Toate cruciadele, toate războaiele religioase provin din această distincție.

Acesta este un aspect al conștiinței. Există, însă, și un alt aspect care se referă la echilibrul dintre a da

și a primi. Astfel, atunci când primesc ceva de la cineva, am impulsul și nevoia, venită din conștiință, de a echilibra ceea ce am primit prin a oferi ceva în schimb. Numai după ce am oferit ceva la rândul meu mă simt din nou mulțumit. Acest impuls este foarte valorizat în cadrul familiei și grupului pentru că facilitează schimbul între a da și a primi. Fără această nevoie de echilibru nu ar mai exista nevoia de schimb, și acest schimb face ca relațiile umane să fie posibile.

Acest impuls spre echilibru lucrează în sens dublu. Când primesc ceva bun, dau ceva bun la rândul meu, și când cineva mă rănește, îl rănesc și eu la rândul meu. Impulsul către echilibrare are legătură atât cu binele, cât și cu răul. Și acest aspect este de mare importanță în cadrul familiei.

Ca o paranteză, voi menționa cât de important este în relația de cuplu ca acest schimb între bine și rău să fie echilibrat. Asta înseamnă că dacă unul dintre parteneri i-a făcut un rău celuilalt, atunci acesta trebuie să-i facă și el ceva rău la rândul lui, dar ceva mai puțin rău decât i-a fost făcut. Această noțiune de „ceva mai puțin rău" este decisivă pentru că permite ca schimbul binelui să înceapă din nou. Dar haideți să ne întoarcem la tema centrală.

Când mă simt binecuvântat de soartă de exemplu, pentru că am fost salvat dintr-o situație care mi-a pus viața în pericol, simt de asemenea nevoia de a echilibra acest fapt. În mod asemănător, atunci când afirm că am fost binecuvântat de Dumnezeu, simt nevoia de a-i da ceva la rândul meu

lui Dumnezeu, ca și cum aș avea de-a face nu cu o zeitate, ci cu o persoană, care așteaptă ceva în schimb. Această nevoie de a restabili echilibrul este cea care dă naștere noțiunii de sacrificii de sânge. Sacrificiile de sânge, pe cât de oripilante ar putea să ne pară, își au originea direct din această nevoie de a restabili echilibrul. Toate plățile și ispășirile pleacă de la acest impuls.

Sacrificiile de copii își au de asemenea originea în același impuls de a restabili echilibrul, fie că vorbim de sacrificii de sânge din trecut sau de sacrificiile care nu sunt atât de sângeroase din zilele de azi, toate în speranța că Dumnezeu va binecuvânta familia. Copiii sunt, de asemenea, sacrificați pentru a ispăși pentru greșelile părinților lor.

Care este soluția pentru toate acestea? Soluția este așa cum am descris-o în povestirea "Cealaltă credință". Acest Dumnezeu, despre care unii spun "dorește sacrificii de copii", trebuie privit direct în ochi și confruntat. Trebuie să ne desprindem de El și să mergem către ceva mai mare, ceva care ne rămâne necunoscut, dar care ne conectează cu întreaga umanitate. Acesta este pasul semnificativ. Putem ieși din acest cerc vicios - și cerc vicios e sintagma potrivită aici – când devenim capabili să vedem dincolo de conștiință către binele comun care conectează întreaga umanitate, și nu numai să-l vedem, ci și să ne întreptăm spre el, să-l cunoaștem și să-l dezvoltăm.

Mișcările profunde ale sufletului arată calea. Ele intră în joc în punctul în care distincția între bine și

rău este depășită. Aceste mișcări profunde sunt orientate spre reconciliere și unificare a ceea ce a fost separat între bine și rău. Dar această rupere, depășirea limitelor conștiinței, nu se întâmplă pur și simplu. Nu este un pas simplu. Este o sarcină spirituală care duce la curățarea spiritului și a inimii.

Cealaltă credință

Într-o noapte un bărbat a avut un vis. El a crezut că a auzit vocea lui Dumnezeu care îi spunea "scoală-te, ia-ți fiul, unicul tău fiu preaiubit, du-l pe vârful unui munte pe care o să ți-l arăt și acolo sacrifică-l pentru mine."

Dis de dimineață, bărbatul s-a sculat, și-a privit fiul, unicul său fiu preaiubit, și-a privit soția, pe mama copilului, și a privit către Dumnezeul lui. A luat copilul, l-a dus pe munte, a construit un altar, i-a legat mâinile, a luat cuțitul și stătea gata să-l omoare. Dar, în acea clipă, a auzit o altă voce și, în locul fiului său, el a ucis o oaie.

Cum ar trebui să se uite fiul la tatăl său acum?
Cum ar trebui tatăl să se uite la fiu?
Cum ar trebui soția să se uite la soțul ei?
Cum ar trebui soțul să se uite la soție?
Cum ar trebui ei toți să se uite la Dumnezeu?
Și cum Dumnezeu – dacă El există – ar trebui să se uite la ei?

Un alt bărbat a avut un vis în toiul nopții. *El* a visat că a auzit vocea lui Dumnezeu care i-a spus "scoală-te, ia-ți fiul, unicul tău fiu preaiubit, du-l pe vârful unui munte pe care o să ți-l arăt și acolo sacrifică-l."

Dis de dimineață bărbatul s-a sculat. El s-a uitat la fiul lui, unicul său fiu preaiubit și la soția sa, mama copilului. Apoi și-a privit Dumnezeul în față și i-a răspuns: "Nu, n-o s-o fac."

Acum, cum se va uita fiul la tatăl său acum?
Cum se va uita tatăl la fiul său?
Cum se va uita soția la soțul ei?
Cum se va uita soțul la soția sa?
Cum se vor uita ei toți la Dumnezeul lor?
Și cum Dumnezeu – presupunând că El există – se va uita la ei?

Respectând misterul

Dacă priviți fără prejudecăți la ceea ce se întâmplă în suflet când oamenii își spun că sunt religioși, veți observa că experiența religioasă începe când ai ajuns la o limită sau la o graniță dincolo de care nu mai poți vedea și dincolo de care cunoașterea, dorințele și temerile tale nu pot pătrunde. Pentru mine, abordarea religioasă potrivită în acest punct este să rămâi nemișcat și să respecți misterul care se află dincolo. Și asta presupune devoțiune și smerenie în același timp. Și o mare putere vine din menținerea acestei poziții deoarece misterul, oricare ar fi el, este respectat.

Pentru mulți oameni este o cerință prea mare să suporte incertitudinea misterului și măreția pe care o putem întrevedea, dar nu o putem atinge. Ei încep să reflecteze asupra lui și să delimiteze ce se află în spate, sau încearcă să influențeze orice ar putea fi prin ritualuri și sacrificii și rugăciuni. Asta este religia așa cum o știm *de obicei*. Dar este diferită de religia pe care tocmai am descris-o. Așa cum o simt, religia evită necesitatea acceptării a ceea ce este nesfârșit și misterios și dincolo de controlul nostru.

Psihoterapia poate fi, de asemenea, clasificată în acest mod. Există psihoterapia care acționează ca și cum s-ar putea aventura dincolo de limitele ființei și ar putea influența sau schimba destinele oamenilor. Există și psihoterapie care se oprește la aceste limite, pentru că le ia foarte în serios. Ia în serios faptul că o persoană va muri pentru că este bolnavă. Nu încearcă să o păcălească, să o iluzioneze că va putea, cu ajutorul psihoterapiei, să se eschiveze din fața bolii și a morții; ci mai degrabă o însoțește către graniță și așteaptă împreună cu ea acolo. Asta cere dedicare și smerenie. Terapeutul trebuie să fie centrat. El are de departe mai multă forță la dispoziție decât cel care ar încerca să păcălească soarta.

Psihoterapia pe care o arăt este acest tip de psihoterapie. Are o dimensiune spirituală sau religioasă, dar numai în sensul respectului și nemișcării, atunci când te afli în fața a ceea ce este ascuns și misterios.

A rămâne nemișcat

Uneori mă gândesc cum ar avea psihoterapia și religia legătură una cu alta. Unii oameni cred că această muncă este religioasă sau spirituală, dar nu sunt tocmai sigur. Experimentăm un sentiment religios când ajungem la o graniță sau când suntem confruntați cu ceva misterios și ascuns pe care nu-l putem pătrunde. În acel moment ne oprim. În loc să mergem mai departe, ne oprim. Această pauză este esența sentimentului religios și a ritualului religios: pauza în fața a ceea ce ne limitează și ceea ce este misterios. Dacă interior poți urma asta, atunci vei simți o mișcare în sufletul tău sau în piept sau în inimă. În acel moment ceva se extinde de la sine. Tocmai această pauză ne conectează la ceea ce este dincolo de limitele noastre. Pauza ne permite să ne conectăm.

Acest tip de sentiment religios sau ritual este foarte simplu. Fiecare femeie sau bărbat face pauza, pe cont propriu, doar pentru sine. O comuniune se creează între aceia ce îndrăznesc să încerce să facă această simplă pauză – o comuniune profundă care este plină de smerenie. Asta este religia care conectează.

La limită, în punctul în care facem pauză, observăm cât de multă forță este eliberată pentru noi prin simplul fapt de a rămâne nemișcați, prin renunțarea la dorința de a merge mai departe. Este greu de suportat. Mulți găsesc că este foarte dificil de suportat. În schimb, ei încearcă să meargă dincolo de limită. Ei creează imagini a ceea ce intuiesc și fac un efort pentru a verifica ce este ascuns, construind

un sistem de credințe cu privire la ceea ce cred ei că s-ar putea afla dincolo. Ei au experiențe mistice fără să fie conectați în vreun fel la misterul din spate, și ei numesc aceste experiențe, religioase.

Unii oameni merg într-atât de departe încât proclamă aceste experiențe religioase și cer și altora să creadă în ele. Mi se pare acest lucru straniu. Pentru că mi se pare că un atare fapt este mai degrabă ireligios decât religios.

În toate tipurile de medicină și arte ale vindecării, inclusiv în psihoterapie, doctorii și terapeuții și cei care ajută precum și acei membri ai familiei care sprijină tratamentul, toți au aceleași experiențe ale limitei absolute și ale misterului care nu poate fi sondat. Ceea ce dă putere atât celor care suferă, cât și celor care vor să elibereze suferința: este a rămâne nemișcat - luând o pauză și stând nemișcat. Presupune aceeași experiență interioară a expansiunii în ceva mai mare, care deschide inima. Rămâi nemișcat și te predai, indiferent ce apare, chiar și dacă este vorba de moarte. În termenii acestei metode *asta* este religios.

Totuși, dacă în loc de a rămâne nemișcat la graniță, cineva încearcă să intervină, să preia controlul și să-l ajute în mod activ pe client, și ulterior să insiste în dorința de a îl ajuta, este mai mult sau mai puțin același lucru ce se întâmplă când un client ajunge la propria limită și nu stă nemișcat și nici nu se oprește. El încearcă să treacă granița într-un spațiu în care nu suntem capabili și nici nu ni se permite să pășim.

Imagini ale lui Dumnezeu

Participant *cu astm:* Sora mea a fost călugăriță. Și ea are astm așa că a fost nevoită să părăsească mânăstirea și am stat cu ea pentru un timp.

Hellinger: Asta înseamnă că a fost o mireasă a lui Hristos?

Participant: Da.

Hellinger: Poate că tu și sora ta plătiți împreună prețul eliberării ei din mânăstire, astfel încât Dumnezeu să fie îmbunat. Astfel de lucruri oricât de stranii ar părea, se mai întâmplă.

Participant: Da, așa e.

Hellinger *către grup*: Trebuie să vă gândiți totuși la aspectul că Dumnezeu își dorește mirese pământene. Altfel El ar fi complet singur în Rai. Ce altceva ar putea El să facă?

Putem să luăm în derâdere acest aspect, dar așa stau lucrurile. Cel puțin asta este imaginea interioară a ceea ce se întâmplă. Când una dintre aceste mirese se eliberează de acest iubit, ea se simte ca și cum i-ar fi făcut ceva rău. El este „Dumnezeul care trebuie îmbunat." Aceste idei despre Dumezeu sunt îngrozitoare. Este incredibil ce le trece oamenilor prin minte uneori. Astea sunt niște idei copilărești, de fapt. Aceste mirese ale lui Hristos sau ale lui Dumnezeu sunt precum niște copii mici. Este straniu. Dar este o formă cerească de incest.

Sunt un pic frivol cu scopul de a dezvălui cât de absurde pot fi aceste idei. Dar adesea acestea ne impregnează și influențează întreaga viață.

Cultul Fecioarei Maria

Cultul Fecioarei Maria reprezintă cultul mamei, dar fără conotații incestuoase, pentru că mama este fecioară. Totuși, este vorba de un cult al mamei.

O critică asupra bisericii

Mari instituții și mișcări cum sunt cele ale Bisericii Creștinătății pot fi privite cu un ochi critic. Asta deoarece ele sunt o ilustrare semnificativă a faptelor petrecute de-a lungul istoriei în numele binelui și răului. Totuși, să te consideri pe tine superior altuia și să te plasezi într-o postură de critic nu este potrivit. De fapt, prin aceasta îți tragi forță de la cel pe care îl critici. De fapt, așa îți justifici existența și trăiești pe seama a ceea ce critici – Biserica și Creștinătatea.

Bunul cel mai de preț

Participant: Dacă bunul cel mai de preț pentru suflet nu-l reprezintă neapărat viața sau sănătatea, atunci putem spune că este iubirea?

Hellinger: Pentru copil este iubirea care ia forma: "indiferent ce faci, vreau să-ți aparțin, nu contează care este prețul, chiar și dacă prețul îl reprezintă viața mea." Asta este iubirea unui copil. Această iubire este oarbă deoarece copilul își imaginează că își poate salva părinții de suferință. Copiilor care preiau astfel de lucruri pentru părinții lor nu le este frică nici de moarte, nici de suferință și

nici de vinovăție. Forța iubirii pe care copiii o au este incredibilă. Aceasta este iubirea care îi face pe oameni să se îmbolnăvească, pentru că este vorba de o iubire oarbă.

Sarcina terapiei în acest context este de a aduce această iubire oarbă la lumină. Când această iubire este adusă la lumină, copilul nu mai poate iubi în acest fel, pentru că el vede că mama lui de exemplu, pentru care dorește să sufere, nu-și dorește asta pentru el, pentru că și ea îl iubește, la rândul ei. Astfel, copilul trebuie să renunțe la ideea că iubirea lui oarbă poate să îi salveze mama.

Asta produce o curățare și o purificare a sufletului. Copilul experimentează sănătatea și viața ca o renunțare la putere, inocență și măreție. Tranziția de la iubirea oarbă la iubirea înțeleaptă devine atunci un act spiritual care cere ceva de la copil. Fericirea cere mult mai mult de la el decât cere jelirea sau tânguirea sau suferința.

Participant: Care este bunul cel mai de preț pentru un adult?

Hellinger: Nu există un bun cel mai de preț. Nu mai există o distincție. Atunci când ești în armonie, nu există astfel de lucruri, de tipul "cel mai de preț". Armonia în sine este ceva sublim, ceva măreț. Dar nu există lucrul cel mai înalt. Este egal. Poți să simți ce apare în sufletul tău când accepți că totul este la fel și egal ca valoare?

Participant: O paletă largă de posibilități.

Mișcările sufletului

Această muncă și ceea ce această muncă aduce la lumină reprezintă o dimensiune religioasă și ceva spiritual, indiferent ce înseamnă acest lucru. Câteodată stau și reflectez asupra consecințelor acestui mod de lucru din perspectiva religiei. Ne obligă să recunoaștem Pământul – faptul că suntem prinși printr-o mare varietate de modalități în ceva *pământesc*. Fără ca noi s-o înțelegem clar, asta ne ghidează. Multe religii par să ne conducă pe căi care ne împiedică să recunoaștem această realitate și s-o privim în față.

Numai când reușim să privim această realitate în față putem experimenta o adâncire a smereniei care ne conectează cu ceea ce este dincolo de toate. Și asta este ceea ce creează încrederea pe care noi o avem, că în final *există* sens. Ceea ce mă impresionează îndeosebi este situația în care într-o constelație de familie se dezvăluie ceva care conduce către o soluție dincolo de orice am fi putut concepe cu mintea noastră umană, și această soluție este izvorâtă din iubire și îmbrățișează împăcarea. O să vă dau un exemplu.

Într-un seminar un bărbat ne-a povestit cum soția lui a suferit un accident de mașină și a stat mulți ani în comă. În comă fiind, ea a dat naștere unui copil, unei fetițe. El m-a rugat să reprezint în constelație acest fapt. Am ales o reprezentantă pentru soția lui, o reprezentantă pentru fiica lui, un reprezentant pentru un partener anterior al soției și unul pentru el. Fiica stătea în partea opusă mamei ei, partenerul

undeva mai departe, și bărbatul însuși stătea deoparte. Nu am făcut nimic altceva. Pur și simplu am stat jos și am lăsat procesul să se desfășoare de la sine, observând cum reprezentanții s-au lăsat purtați de mișcările sufletului lor și de mișcările marelui suflet.

Mai întâi, partenerul a mers către femeie împins de o mare iubire. Apoi s-a așezat în spatele ei, iar ea a căzut pe spate în brațele lui și și-a închis ochii. Apoi fiica a mers către mama ei. Reprezentantul bărbatului, tatăl copilului, nu a simțit nimic la început, așa că l-am tras ușor deoparte din scena care se desfășura astfel încât să nu o perturbe. Fiica și-a îmbrățișat mama, iar partenerul le-a îmbrățișat pe amândouă.

Apoi tatăl a făcut un pas înainte și și-a îmbrățișat și soția și fiica. Atunci partenerul s-a retras încet. Ce poate fi mai frumos și mai profund decât această experiență a ceea ce ne leagă între noi, a ceea ce reprezintă iubirea și a ceea ce înseamnă uniunea? și toate acestea au ieșit la iveală de la sine.

Există o energie sau o forță, o forță pământească care este profund orientată către iubire și către recunoașterea fiecărui individ. Această forță ne recunoaște pe toți ca fiind la fel de valoroși și meritând același respect și aceeași atenție, ca fiind la fel de importanți. Această forță este cea care ne duce spre găsirea unor astfel de soluții. Mie îmi arată lucrătura sufletului. Cât de măreț este acest suflet, nu știu. Cât de departe ajunge, nu știu. Dar nu poate fi dumnezeiesc. El aparține pământului. În același timp, o forță teribilă stă în spatele acestui suflet – o forță înfricoșătoare care aduce

cu sine tot ce ne putem imagina mai rău. Și totuși, ce observăm este că, dacă îi permitem să-și producă efectul *și* ea conduce către armonie pentru că unește ceea ce a fost rupt și separat.

Dacă încerci să susții acest proces cu ajutorul unor idei religioase, idei cu care suntem familiarizați din diversele religii existente, procesul nu s-ar putea desfășura cu atâta profunzime, la un nivel atât de adânc. Ceea ce în mod *normal* am descrie ca religios ar fi aici doar o piedică în calea a ceva religios.

Iar misterul însuși rămâne dincolo de noi. Nu poate fi imaginat altfel decât este, dincolo de noi. Și nu poate fi adoptat precum o experiență religioasă ci mai degrabă trebuie lăsat așa cum este, recunoscut așa cum este. Astfel poate individul respecta și afirma ce este chiar și dincolo de asta.

În lumina acestor experiențe, dacă arunci o privire la ce se întâmplă cu oamenii care urmează o cale spirituală sau o cale religioasă, și mă refer într-adevăr la aceia care o fac într-un mod radical cum ar fi călugării budiști sau înalții prelați din biserica catolică sau misticii, eu cred că aceste căi au nevoie de o modificare. Asceza reprezintă adesea o evitare a realității prezente, o negare și un refuz de a recunoaște ceea ce este complet normal și obișnuit. Adesea astfel de oameni sunt prinși într-un sentiment de superioritate față așa numiții oameni obișnuiți. Asta este suspect și contrazice experiența care ne obligă să vedem pe toți oamenii la același nivel: cei buni și cei răi, cei vii și cei morți.

Viața și moartea

Introducere

Viața și moartea se întrepătrund. Putem trăi numai dacă suntem conștienți de prezența morții și suntem capabili să consimțim ei. Reflecțiile cuprinse în acest capitol conduc cititorul spre problematica morții și a celor morți, conducându-i în final înapoi către problematica vieții.

Centrare și moarte

Starea de centrare presupune că mai multe lucruri sunt orientate către același scop. Dacă toți reușiți să vă adunați energiile, energii care inițial sunt dispersate în mai multe direcții, și să le direcționați către ceea ce se întâmplă aici, atunci împreună veți putea sprijini această muncă. Dacă vă lăsați distrași de alte gânduri, asta vă tulbură. Și, astfel veți interfera, deranjând ceea ce se întâmplă atunci când lucrăm. Ceea ce se desfășoară poate provoca anxietate, pentru că poate aduce la suprafață gânduri care în viața de zi cu zi sunt ținute îngropate. Aici puteți să vă confruntați brusc cu ceva ce perturbă prejudecățile voastre normale despre ceea ce este bine, despre fericire și pace.

Ceva ce tulbură adesea oamenii în lucrul cu această metodă este faptul aici moartea apare întotdeauna ca fiind măreață și plină de forță. Este exact ceea ce vrem să evităm să vedem, pentru că asta ne provoacă anxietate. Mulți oameni privesc moartea ca pe un sfârșit și orice vine după ea este o pierdere, astfel că viața le apare ca fiind bunul cel mai de preț, singurul lucru pe care trebuie să-l aperi cu orice preț, cât mai mult timp, pentru că orice altceva după aceea este pierdut. Dar, reiese clar din *Mișcările Sufletului* că viețile indivizilor nu sunt atât de importante. Aceste mișcări profunde ne pun în umbră credința noastră cotidiană potrivit căreia viața este bunul cel mai de preț. Ele ne obligă să recunoaștem că viața este doar efemeră și că ceea ce o precede, acel ceva din care viața a apărut, este mai mare decât viața însăși: altfel viața nu ar fi putut să apară din el. Când viața se termină, ea se cufundă înapoi în ceea ce a existat înaintea ei. Cel puțin, asta este imaginea mea despre ceea ce se întâmplă. Unde altundeva ar putea viața să dispară?

Când analizăm constelațiile, putem observa că cei morți nu au plecat. Ei sunt prezenți și activi în multe moduri. Într-adevăr ei sunt atât de legați cu noi, încât ei încă mai au nevoi și așteptări și pretenții. Și noi, de asemenea, simțim că încă avem așteptări de la ei și le pretindem anumite lucruri, că tărâmul celor morți și tărâmul celor vii se întrepătrund și că putem și trebuie să ne implicăm în acest dans dintre viață și moarte, pentru că cele două lumi se îmbină. Dacă suntem capabili să facem asta, atunci vom fi

centrați într-un mod foarte diferit decât atunci când ne concentrăm pe ceea ce este direct vizibil, pe ceea ce putem observa, pe viață. Rădăcinile noastre pot merge mult mai adânc.

Rilke a ilustrat destul de frumos împreunarea celor două tărâmuri și îmbinarea lor în sonetele despre Orfeu. Când ne deschidem către întrepătrunderea dintre cele două tărâmuri, putem rezona în acord cu dansul vieții și al morții, al celor vii și al celor morți. În acest sens, starea noastră de centrare este mult mai profundă și sprijină marele tot.

Cei vii și cei morți

Am descoperit ceva foarte important în legătură cu cei morți. Mulți dintre cei vii tânjesc să se alăture celor morți. Dar dacă cei morți sunt respectați și primesc atenția cuvenită, ei vor fi alături de cei vii și vor fi binevoitori față de aceștia. Dinspre spațiul separat în care sunt, influența lor este benefică.

Oamenii îți imaginează că cei morți sunt nefericiți. Ei cred cu adevărat că aceștia nu se simt bine. Dar putem, în egală măsură, să spunem: sunt pe mâini sigure. Numai cei vii au parte de dificultăți. Cei morți, în schimb, sunt pe mâini sigure.

Acela care onorează moartea, este ghidat de moarte. Acela care fuge de moarte, va fi prins de moarte.

Orice este viu este incomplet și se află într-un proces de devenire. Cei morți sunt completi. Dorința de completitudine este, în esență, o tânjire după

moarte. Pentru a putea rămâne în viață, trebuie să respectăm incompletitudinea.

Asceții urmează în viață ceva ce este potrivit a fi urmat mai târziu. De aceea există ceva straniu la ei.

Prezență și absență

O imagine larg acceptată despre cei morți este aceea că ei au plecat de lângă noi. Ei sunt îngropați și duși. Le punem pe mormânt o piatră astfel încât să fim siguri că nu se scoală de acolo (acesta este la origini scopul pentru care piatra era pusă pe orizontală). Și atunci gata, ei sunt duși. Dar este o idee stranie, că morții ar fi pleca pentru totdeauna.

Martin Heidegger a creat niște imagini minunate în legătură cu acest subiect: ceva ce este neclar iese din obscuritate la lumină, iese la lumină și se cufundă din nou în obscuritate. Ceea ce este neclar este prezent prin intermediul obscurității. Și este prezent. Poate fi neclar, dar nu a încetat să existe. Iese la suprafață, după care dispare din nou.

Adevărul trece prin același proces. Ceva se ivește din obscuritate și apoi dispare din nou. Este insondabil. Nu putem pune mâna pe adevăr în totalitate și complet. Unii cred despre adevăr că este obligatoriu și etern, permanent prezent și că este ca și cum cu toții îl putem avea în mâinile noastre. Eu nu cred acest lucru. Adevărul apare instantaneu și apoi dispare din nou. Putem vedea acest lucru în mod clar în constelații și în lucrul cu mișcările sufletului. De fiecare dată când apare, este în mod

subtil diferit. Are multe fațete. Adevărul este un aspect al obscurității care ne este revelat în anumite momente.

Viața iese la lumină, în „ne-obscuritate" și claritate, din această obscuritate pe care nu o putem cunoaște, după care se scufundă din nou în obscuritate. Obscuritatea este sublimă. Ea este măreață. Ceea ce iese la lumină este efemer și minuscul prin comparație.

Cei morți își au sălașul în obscuritate. Dar ei au influență aici și, dacă sunt recunoscuți de către cei vii, în tărâmul celor vii, atunci ei sprijină și susțin viața.

A ploja în obscuritate înainte de a-ți fi venit timpul contravine acestui proces. Dar și a te agăța de viață, încercând să prelungești timpul mai mult decât ți-a fost destinat contravine, de asemenea, fluxului – fluxului de ieșire la lumină și de scufundare înapoi în obscuritate.

Amândouă contravin fluxului: a muri prea repede înainte de a fi venit timpul – asta reprezintă o lipsă de respect cu privire la ce este în lumină - și a te agăța de viață, căutând să-ți menții sănătatea cu orice preț chiar și când s-a scurs timpul. Când a sosit ceasul este potrivit să pleci și să te scufunzi înapoi. Ca terapeut păstrez pe cei vii în viață atât cât este permis, cu ajutorul celor morți, atât cât este potrivit. Când timpul s-a scurs, nu voi reține pe nimeni. Voi rămâne pe poziții. Nu mă voi pune împotriva destinului, împotriva acestui flux, și nu voi împiedica această scufundare.

Această stare este calmă, profundă. Cu gândul putem merge în oricare din cele două tărâmuri. Viața însăși își are sorgintea în acest tărâm. Și ceea ce iese la lumină nu este deconectat de obscuritate. Totul este prezent.

Mișcarea către moarte

Există un impuls în suflet către moarte și a muri. Este o mișcare foarte subtilă, și foarte profundă. Mișcarea vieții primește forță de la mișcarea către locul de unde ea a venit. Este trasă și atrasă înapoi, precum un val, către locul de origine. Această mișcare profundă, subtilă poate fi observată în constelații. Puteți observa cât de măreață este, cât de multă profunzime are în comparație cu ceea ce numim fericire. Dacă te lași purtat de această mișcare intri în armonie cu tot ce este, indiferent ce.

Uneori, când intri în armonie cu această mișcare, e posibil să dai peste o briză, un curent, care te ridică din nou. Unii oameni se lasă purtați de mișcare prea devreme sau prea intens. Ei merg către moarte înainte de a le fi sosit timpul și ăsta reprezintă un lucru deosebit de grav.

A lua și a lăsa viața

Viața vine de departe și nu putem ști de unde izvorăște. Ea curge de departe, peste și pe lângă noi și mai departe. Ne ia cu ea. Nu este ceva ce avem și este în posesia noastră. Ea izvorăște din univers, și

ne poartă cu ea. Se folosește de noi, ne ia în slujba ei și apoi ne lasă să ne reîntoarcem în univers, orice ar însemna acest lucru.

Sufletul cunoaște universul și locul de origine a vieții. Și tânjește să se întoarcă acolo, într-un final. Primind viața, ne simțim purtați de ea, știind în tot acest timp că atârnăm de un fir subțire, un fir care se rupe după un timp, astfel încât suntem din nou învăluiți de ceea ce este la originea vieții.

Sufletului nu îi este frică de această mișcare de retragere. „Eului" îi este din când în când frică, nu atât pentru că trebuie să se scufunde înapoi din ce a venit, ci din cauza durerii tranziției. Dar dacă suntem în armonie cu mișcarea vieții, ne vom comporta într-un fel care este propice vieții. Și atunci când ținem la viață trebuie să acceptăm această mișcare. Astfel că ajungem să fim în rezonanță nu numai cu viața, ci și cu sfârșitul ei, atunci când timpul sosește.

Există un timp pentru mișcarea către viață și un timp pentru întoarcerea în univers și există o ordine potrivită a acestor mișcări. Există aceia care renunță la viață înainte ca ea să se fi terminat și înainte ca mișcarea să se fi încheiat. Ei fac asta dintr-o mișcare interioară arogantă.

De exemplu, când un copil își pierde prea devreme părinții, el simte dorința de a se duce după mama sau după tatăl său, sau poate după un frate care au murit prea devreme. Copilul își imaginează că, dacă dă curs acestei mișcări, el își va regăsi părinții pierduți, într-un mod care confirmă viața așa cum o știe el.

Această idee este copilărească. Copilul mai are o idee asociată - că moartea sau cei morți vor fi bucuroși că el dorește să li se alăture, ca și cum ar fi vorba de o reuniune de familie. Dar această idee ignoră faptul că morții nu mai sunt în viață. Ei s-au scufundat.

În Tristan și Isolda, Wagner a numit această stare "neființa eternă". Universul e „originea primordială" a vieții. Relațiile nu există acolo așa cum sunt ele pe tărâmul vieții. Când cineva îți imaginează că s-ar putea întâlni din nou cu cei morți, ignoră profunzimea și finalitatea mișcării de re-scufundare.

Această fantezie este asociată adesea cu ideea că cineva nu numai că îi poate înveseli pe cei morți, ci îi poate chiar salva. Și asta reprezintă una dintre premisele cel mai des întâlnite pentru o boală gravă. Soluția este să-ți găsești drumul înapoi spre fluxul vieții și să-i permiți să te cuprindă din nou, atât timp cât se poate și este permis. Asta aduce armonie și poate avea un efect vindecător în cazul unei boli. Apoi timpul care a rămas se extinde.

Opusul acestei situații este când cineva se agață de viață dincolo de timpul care-i era destinat. Acest lucru perturbă mișcarea sufletului. Medicina intensivă este cea care ajută la amânarea acestei mișcări, chiar dacă viața practic s-a sfârșit. Mulți doctori și terapeuți consideră că este de datoria lor să prevină moartea. Și astfel ei se amestecă în mișcarea către moarte a individului.

Moarte și completitudine

Observațiile arată că cei morți ne părăsesc încet și gradual, ca și cum și-ar dori să mai stea în preajma noastră puțin. Unii rămân totuși pentru mai mult timp. Aceștia sunt cei care au fost uitați de familliile lor sau care nu au fost respectați sau care nu au fost jeliți. Iar cei care rămân cel mai mult sunt cei care au inspirat teamă sau care au fost respinși cu totul. Familiile lor nu și-au mai dorit să știe absolut nimic despre ei. Doliul este folositor atunci când persoana se lasă într-adevăr să simtă durerea. Prin intermediul acestei dureri, persoana îi respectă și îi onorează pe cei morți. Când cei morți sunt jeliți și onorați, atunci ei capătă puterea de a se retrage. Viața s-a sfârșit pentru ei și ei pot fi morți cu adevărat.

Rilke a scris un poem despre Orfeu, *Euridice și Hermes* în care el spune despre Euridice: "ea s-a întors la ea însăși. Murind, ea și-a împlinit completitudinea." A muri înseamnă completitudine. Când acceptăm această imagine a morții, abordarea noastră legată de ea se schimbă. Asta este adevărat și pentru cei care au murit tineri și pentru copiii care s-au născut morți. Putem să ne imaginăm că au pierdut ceva. Dar, ce se presupune că ar fi pierdut? Ceea ce este esențial este *înainte* și *după*. Din asta venim în viață. Și la asta ne întoarcem după viață.

Dacă suntem capabili să le dăm drumul celor care au murit, atunci ei vor avea un efect benefic asupra vieților noastre, fără a exercita presiune sau fără a avea pretenții de la noi. Prin contrast, cei care îi jelesc la nesfârșit „se țin cu dinții" de cei morți,

chiar dacă cei morți doresc să plece. Consecințele în acest caz sunt grave atât pentru cei vii cât și pentru cei morți.

Doliul prelungit este întâlnit adesea în cazurile în care persoana care jelește i-a rămas celui mort datoare cu ceva și încă nu și-a dat seama de acest lucru.

Persoana care iubește cu adevărat nu jelește pentru mult timp persoana care a murit. Freud a observat acest fapt în cazul președintelui Wilson. El s-a recăsătorit la numai un an după decesul primei lui soții. Freud a scris " Acesta este un semn că și-a iubit cu adevărat soția." Când cineva a iubit, a pierdut și a jelit, viața poate merge înainte. Cei morți consimt la asta.

Respectul pentru cei morți

Marele suflet nu face diferența între cei vii și cei morți. Ei aparțin aceluiași tărâm. Când frica de cei morți preia controlul, iar oamenii încearcă să se îndepărteze de cei morți, efectul este unul serios. Pe de cealaltă parte, când un supraviețuitor al Holocaustului de exemplu, spune membrilor morți ai familiei „Voi muri și eu la timpul potrivit", atunci el putea să rămână în viață atât timp cât îi este permis. Atunci frica dispare. Cu cei morți și de la cei morți nu vine decât un sentiment de bunătate și bunăvoință față de cei vii. Asta este în mod clar exemplificat prin intermediul constelațiilor. Respectarea celor morți are un efect de oferire și protejare a vieții.

Este un efect reciproc. Pe de o parte cei vii au efect asupra celor morți, prin respectul pe care îl manifestă față de aceștia – este ca și cum faptul de a fi murit devine mai ușor. Și în schimb, cei vii încep să simtă bunăvoința celor morți.

O viziune larg acceptată este că cei morți sunt plecați dintre noi. Și nu este așa. Ei sunt prezenți. Ei sunt prezenți chiar în corpurile noastre, pentru că toți strămoșii noștri trăiesc în noi. În același fel în care ei sunt prezenți în sufletul familiei. În ceea ce numesc eu marele suflet, distincția dintre noi – dintre cei vii și cei morți – nu are nici o relevanță.

Când ne este frică de cei morți asta ne face să fim atrași către ei. Și când cedăm acestui imbold, permițându-ne să ne lăsăm atrași de morți, din iubire, experiența devine curioasă: cei morți se întorc și vin către noi, dar ca o binecuvântare. Puteți vedea acest lucru în constelații. Ei vin ca o binecuvântare.

Mulți oameni consideră că viața este bunul cel mai de preț și, în consecință, încearcă s-o prelungească indiferent de preț. Ei își imaginează că trăind mai mult, va fi mai bine. Dar cu adevărat nu avem de unde ști dacă asta este mai bine sau nu, pentru că, privit din punctul de vedere a marelui tot, viața este ceva efemer și minuscul. Orice izvorăște din el trebuie să fie, prin definiție, mai măreț decât viața însăși. După viață, când s-a sfârșit, ne reîntoarcem la acest "ceva" care este mult mai măreț și pe care nu îl cunoaștem.

Asta este doar o reflecție de bun simț. Dacă privim din punct de vedere filosofic, această agățare de viață este complet ininteligibilă. Este irațională.

***

Conferințele mele fac referire exclusiv la experiențele pe care le-am avut în constelații. Ele demonstrează fără tăgadă că cei morți au o influență asupra noastră. Aceia care au cea mai mare influență sunt cei uitați sau excluși. Nimic mai mult. Nu construiesc o teorie. Nu știm nimic despre acest tărâm. Rămâne secret pentru mine. Dar mulți au sentimentul profund că cele două tărâmuri sunt înlănțuite. Rilke descrie asta foarte frumos în ale sale *Elegii Duineze*. Există probabil mai multe modalități prin care poți fi mort. În majoritatea culturilor există credința potrivit căreia morții se retrag mai lent la început. Ei nu ne părăsesc imediat. Ei continuă pentru un timp să exercite influență asupra noastră.

Tărâmul celor vii își are sorgintea în cel al morților. Toți strămoșii noștri sunt prezenți în corpurile noastre și, la nivel fizic, ei continuă să aibă efect. Și la nivelul sufletului, ei continuă să aibă efect. Ei sunt prezenți și acest fapt trebuie recunoscut. Multe lucruri bune se pierd atunci când tărâmul celor vii și tărâmul celor morți sunt în mod abrupt separate unul de celălalt. Viața curge mult mai ușor atunci când există o înțelegere și o acceptare în ceea ce-i privește pe cei morți. Atunci când există această înțelegere, apare un suport. Înțelegerea însăși ne sprijină. Și atunci servim nu doar scopului vieții, ci și al morții. Și asta aduce împăcare în munca pe care o desfășor.

Cei care mor tineri

Nu știm dacă cei care au murit devreme au pierdut ceva. Ei sunt una cu marele tot și atunci, ce anume ar fi putut ei pierde în comparație cu noi? Prin urmare ei nu au nevoie de mila noastră manifestată prin "vai, bieții de ei!"

Aceia care mor tineri lasă o urmă care este adesea mai profundă decât a acelora care au realizat lucruri măreție în viața lor – o urmă profundă, pregnantă.

Cu puțin timp în urmă am avut o experiență în acest sens. În timpul unei conferințe a venit să mi se prezinte un cuplu. Ei aveau un copil mic de doi ani. Copilul suferea de o gravă malformație a inimii. Iar părinții erau extrem de îngrijorați. Am configurat constelația cu părinții unul lângă celălalt, iar pe reprezentantul copilului l-am lăsat să se rezeme, cu spatele, de ei. Părinții și-au înconjurat cu brațele copilul și i-au spus: "te vom ține strâns atât cât ne va fi permis. Vom avea grijă de tine atât cât ne este permis – cu iubire."

Grija și îngrijorarea pe care le aveau față de copil erau gata să separe cuplul. Dar, în această constelație ei erau foarte apropiați ca și cuplu și profund conectați cu copilul.

Cu o lună în urmă ei mi-au scris o scrisoare în care mă anunțau că micuțul a murit. A avut nevoie de o operație fără de care putea muri imediat. Chirurgii au încercat să salveze copilul, dar el a murit în timpul operației. Părinții mi-au mulțumit din nou. Ei au avut parte de un timp mult mai profund pe

care l-au petrecut cu copilul lor. În noaptea dinaintea operației, copilul a plâns după mama lui. Mama l-a luat în brațe și s-a plimbat cu el mai mult de o oră. Era ca și cum își lua la revedere de la copil. Copilul dorea să mai fie cu mama lui încă o dată înainte să-și ia rămas bun pentru totdeauna.

Au ținut ei discursurile ocazionate de înmormântarea lui, amintindu-mă. Asta m-a mișcat profund. Iubirea pentru copil care fusese exprimată și forța pe care copilul le-a dat-o și pe care a lăsat-o moștenire familiei mergea dincolo de orice descriere. Efectele erau cu mult mai profunde decât dacă copilul ar fi trăit o viață lungă.

Nu putem măsura astfel de situații în felul nostru obișnuit. Uneori, ne alăturăm celor morți în calitate de prieteni. Alteori, cei morți ni se alătură în calitate de prieteni. Cele două tărâmuri se întrepătrund și se îmbină. Înțeles din această perspectivă, cei morți susțin viața.

Avorturile

Avorturile au un efect profund asupra sufletului. Avorturile fac ca ceva de nefăcut, să fie făcut, iar asta e de netolerat. Iar maternitatea și paternitatea părinților nu pot fi tratate ca și cum nu au existat. Rămân un fapt.

Terapeutul nu trebuie să încerce să aline vinovăția. De exemplu, bărbatul poate dori să iasă din această situație zicând ceva de genul: "E OK pentru că ea a luat decizia singură." În cazul unui avort ambii părinți sunt sută la sută responsabili. Nimeni nu poate scăpa de responsabilitate, cu excepția situației în care bărbatul a

fost total împotriva avortului, dar femeia l-a făcut oricum. În acest caz el este parțial absolvit, dar nu în totalitate.

Pentru părinți, consecințele sunt cu mult mai serioase decât dacă ar fi avut copilul. Prima consecință este că, după un avort, de obicei relația ia sfârșit. Există și excepții, cum ar fi dacă ambii părinți își asumă vinovăția, își privesc copilul și îi dau un loc în inima lor. Atunci, ei ar putea fi capabili să regăsească din nou drumul unul pe celălalt.

Când o femeie a făcut un avort și rămâne din nou însărcinată, copilul simte ceva în legătură cu mama lui, ceva ce-i provoacă neliniște. Avortul are un efect și asupra acestei noi vieți.

Avortul reprezintă un subiect important pentru mulți oameni, și nu numai pentru femei, ci și pentru bărbați. Dar întrebarea cheie este cum pot părinții să gestioneze această situație.

Este esențial să privească copilul în ochi, sau ca să fiu mai precis, să permită copilului să-i privească. Asta permite ca ceva profund și vindecător să aibă loc. Ei simt dintr-o dată că viața este ceva atât de măreț și atât de profund care nu poate fi prins sau manipulat așa cum ne imaginăm sau cum am vrea. Din acest fapt de a privi și a fi priviți, apare ceva vindecător și de mare seriozitate.

Moartea este mai măreață decât viața

Avem nevoie să reflectăm asupra încă unui aspect înainte de a putea onora viața în totalitate. Moartea este mai măreață decât viața. Tărâmul celor

morți este de departe mai măreț și este tărâmul care durează. Viața este efemeră. Ea își face loc la suprafață pentru ca mai apoi să se scufunde înapoi. Acesta – care pătrunde la suprafață și apoi se scufundă – acesta este mai mare, marele tot. Copiii avortați nu sunt totuși pierduți. Ei sunt în grija acestui mare tot. Acesta este un mod de a vedea lucrurile.

Aceia care au murit tineri nu sunt nici ei pierduți pentru univers, ca și cum cei care trăiesc mai mult ar avea un avantaj în fața lor. Pentru că și aceia care trăiesc mai mult se scufundă, de asemenea, în marele tot. Nu îmi pot imagina că această distincție are vreo relevanță aici. Totul este păstrat în univers și nimic nu este pierdut.

Moartea violentă

Moartea reprezintă o provocare pentru noi toți. A o considera ca fiind o eliberare sau a o experimenta astfel este o gravă eroare. Dimpotrivă, moartea este experimentată mai degrabă ca fiind grea și dificilă și foarte dureroasă. Dacă aș încerca să înțeleg ce simți atunci când ești victima unei torturi sau cum este resimțită moartea în cazul unei morți violente, atunci aș fi arogant. Această încercare de a înțelege nu face nici un serviciu vieții mele și probabil nici morții mele. Rămân în viața mea, și în moartea mea, atunci când va veni timpul. În acest fel respect suferința acestor victime fără să interferez cu suferința sau cu destinul lor.

Donarea de organe

Participant: Întrebarea mea se referă la donarea de organe. În ce mod afectează acest proces pe donator și pe cel care primește organul? Este acest lucru permis sau nu?

Hellinger: La unul dintre seminariile mele a venit un bărbat care făcuse un transplant de ficat. Atunci când l-am întrebat dacă îl cunoștea pe donator, el a răspuns că nu. Așa că l-am reprezentat pe el și pe donatorul lui. Donatorul se simțea inconfortabil, iar cel care primise organul, bărbatul însuși, se simțea incapabil să-i mulțumească. El a spus: „am avut dreptul la el." Dar nu îți poți continua viața astfel, fără să-ți recunoști vinovăția.

Eu cred că donarea de organe este cu adevărat absurdă. Când viața este la sfârșit, este la sfârșit. Nu voi rămâne în viață cu prețul altei vieți. Dacă fac acest lucru, vor exista consecințe foarte serioase.

În alt seminar am întâlnit un bărbat al cărui rinichi funcționa foarte defectuos. El aștepta un transplant de rinichi. L-am reprezentat în constelație pe el și pe donatorul lui și i-am pus să stea unul în fața celuilalt. După un timp, i-am spus reprezentantului lui să-i spună donatorului: "Aștept să mori." și în clipa când a spus acest lucru, a început să plângă. El a fost confruntat cu prețul pe care altcineva trebuie să îl plătească, pentru ca el să rămână în viață.

Despre a muri și cei morți

Următorul interviu a fost înregistrat de televiziunea bavareză și mai târziu a fost redat în scurte fragmente. Întrebările au fost puse de Uli Langguth.

Universul

Ce se întâmplă atunci când murim?

Atunci când murim intrăm într-o stare despre care nu știm nimic. Viziunea mea este că viața emană dintr-un loc primordial, care ne este necunoscut. Atunci când murim, ne scufundăm la loc în el. Prin urmare, viața nu poate fi bunul cel mai de preț, ultimul. Acest loc din care viața apare trebuie să fie cu mult mai măreț decât viața însăși. Și astfel, trecerea de la viață la moarte nu este un proces de pierdere. Este închis un cerc și stă în natura cercurilor ca începutul și sfârșitul să fie la fel.

Viața se ridică la suprafață, atinge un punct destul de înalt și apoi se scufundă din nou; întocmai ca și ziua, care începe cu un impuls, ajunge la zenit, stă nemișcată o clipă, în culmea ei, sau cel puțin așa pare, și apoi se scufundă încet către seară, către amurg și apoi către noapte.

Ziua devine plină, cu cât este folosită la maxim. Același lucru este valabil și despre viață. Cu cât mai mult viața a curs, cu atât devine mai plină și numai când ajunge la sfârșit este completă și întreagă. Ca și cu un cerc, așa se întâmplă și în cazul vieții – începutul și sfârșitul se scurg împreună. Între acest început și acest sfârșit, pentru noi, există timpul.

Atunci nu există cu adevărat timpul?

Timpul există între început și sfârșit. Dincolo de ele altceva ține echilibrul. Dar, despre asta, nu știm cu adevărat nimic.

Este o presupunere sau este ceva ce ați trăit?

Este rezultatul unei contemplații filosofice legate de: cum poate fi viața mai măreață decât acel ceva din care a apărut? și asta presupune de asemenea, că nici moartea nu poate fi ceva teribil.

O consecință a acestei presupuneri este că nu contează dacă murim mai devreme sau mai târziu. În cele din urmă, începutul și sfârșitul sau înainte și după sunt același lucru.

Moartea timpurie

Ce trebuie să facă o persoană atunci când cineva moare timpuriu?

Ceea ce se întoarce în acest loc originar nu este pierdut, pentru că în univers totul este păstrat cu grijă. Cum ar putea să dispară ceva? Din punct de vedere filosofic acestă idee nu se susține.

Eforturile noastre de a reține ceva cu orice preț, astfel încât să nu se piardă, nu-și au locul în acest caz. În univers nu se pierde nimic. Când luăm în considerare acest lucru, dobândim o altă atitudine față de viață și față de trecut și față de moarte, indiferent că aceasta vine mai devreme sau mai târziu.

De ce unii mor mai devreme și alții mai târziu? Și-au încheiat misiunea?

Unii oameni au impresia că trăim pentru a îndeplini o misiune. Este posibil ca noi să fim în serviciul a ceva mai mare, probabil a acelui ceva din care viața apare, și acel ceva ne desemnează anumite sarcini sau misiuni. Deci, eu nu aș face distincție între durata mai lungă sau mai scurtă a serviciului sau a vieții. Este greșit să distingem între misiuni diferite. Ele servesc toate aceleiași finalități, oricare ar fi ea.

Dar cum explicați, de exemplu, moartea unui copil imediat după naștere sau mortalitatea infantilă în general?

Constelațiile de familie ne pot oferi o înțelegere asupra morții mai timpurii sau mai târzii. Atunci când contempli dinamicile unei familii aduse la suprafață prin intermediul constelațiilor, poți vedea faptul că morții nu au plecat dintre noi. Influența lor stăruie. Constelațiile dezvăluie faptul că această influență este în mod deosebit puternică in cazul celor care au murit tineri. Când un copil s-a născut mort sau moare în copilărie și apoi nu mai este comemorat, acesta va fi, mai apoi, reprezentat de altcineva din familie. Asta va avea drept rezultat faptul că alți membrii ai familiei vor dori să moară din loialitate față de copil. Asta arată că și copilul care a murit de timpuriu este un membru cu drepturi egale al familiei, chiar dacă a apucat doar să respire de câteva ori.

Copilul nu poate fi pierdut pentru familie și nici uitat. El trebuie respectat ca oricine altcineva prezent și care a rămas în viață în familie. Constelațiile de familie par să ne arate că întrebarea cu privire la motivul pentru care unii copii mor de timpuriu este mai puțin importantă față de aspectul că ei aparțin sistemului.

Deci, oricine moare rămâne atașat de familie. Ei rămân ca spirite sau chiar ca fantome? Cum putem vedea acest lucru?

Nu știm cum. Știm doar că ceea ce *a fost,* poate să rămână, este un fapt. Ceea ce este în viitor nu poate rămâne. Ceea ce este prezent nu poate rămâne. Numai ceea ce *a fost* poate rămâne. Garanția faptului că durează aparține doar trecutului, și în cele din urmă, doar oamenilor.

Moarte și reconciliere

Ce efect are eliminarea morții din viață?

Este clar că multor oameni le este teamă de moarte, pentru că ei consideră că viața este bunul cel mai de preț și privesc moartea ca fiind dușmanul vieții. Aceasta este o credință care-și trage rădăcinile din Grecia antică. Dar, putem fi împăcați cu propriul nostru sfârșit numai dacă suntem împăcați cu cei morți. Și acest lucru se întâmplă atunci când îi privim pe cei morți în ochi, în special atunci când îi privim

pe cei morți din familia noastră și, la fel de important, ne permitem să ne lăsăm priviți de ei. Acest fapt are drept rezultat ceva foarte straniu.

Dacă, de exemplu, găsești în mod spiritual o cale către cei morți – către cei care ți-au fost dragi și au fost importanți pentru tine - și îi privești, te întinzi lângă ei pur și simplu până devii calm și liniștit, vei descoperi după un timp că cei morți poate *te* vor aborda ca să te ghideze sau ca să te binecuvânteze sau pentru a-ți da forța de care ai nevoie. În orice caz, ei îți aduc un sprijin în viața ta, atât cât va dura ea, până ce timpul tău sfârșește.

Oamenii care sunt în viață simt adesea că au un avantaj față de cei care au murit. Dar, prin asta, ei își slăbesc din forță. Dacă ar avea forță pentru a-i putea privi pe cei morți în față și să le spună: „Mai trăiesc puțin, după care voi muri și eu", atunci ar dispărea orgoliul în relație cu cei morți, și ar fi capabili să primească forța care vine dinspre aceștia.

Cum reușește o persoană să ajungă la această apropiere față de cei morți? Cum ar putea cineva să-i abordeze?

Nu avem nevoie să *mergem* spre cei morți. Ei sunt împrejurul nostru, cel puțin pentru un timp. În multe dintre culturi există ideea că morții sunt prezenți pentru un timp.

Și atunci, legat de acest aspect, este important să vă gândiți la semnificația donării de organe imediat după moarte. Asta refuză persoanei defuncte o

moarte completă. Moartea nu este completă când creierul persoanei a murit sau persoana respiră pentru ultima oară. Interferența în procesul morții, în acest ritual de trecere, ca și cum cineva l-ar putea controla, reprezintă în opinia mea o crimă.

Asta se datorează faptului că organele au un rol în acest proces? Cu siguranță ele reprezintă numai rămășite și nu sunt atât de importante, nu-i așa?

Nu putem ști asta. Și în orice caz, ce înțelegem prin rămășițe? Ele aparțin persoanei defuncte și atunci ele ar trebui lăsate să treacă prin același proces prin care ea trece, către finalizare. Când cineva interferează în favoarea donării de organe, asta are consecințe foarte grave și cred că îl afectează și pe cel care primește organele respective. Adesea, cei care primesc organe nu sunt capabili să se uite în ochii donatorilor și să le mulțumească pentru darul pe care l-au primit. Este prea mult pentru ei să ducă. Și asta arată faptul că, în profunzimea sufletului lor, situația creează un conflict.

Deci ar trebui să le mulțumim celor morți uitându-ne în ochii lor?

Da.

Așa trebuie văzute lucrurile?

Cred că nimeni nu ar trebui să accepte un organ de la altcineva. Pentru mine acest fapt are la bază ideea că viața trebuie păstrată cu orice preț, chiar și cu prețul unui organ donat de altcineva, ca și cum dacă-ți pierzi viața, pierzi totul. Mi se pare o credință foarte stranie. În mod contrar, dacă poți să-ți privești moartea în ochi și să fii pregătit să ți-o asumi atunci când sosește timpul, atunci vei dobândi foarte multă împlinire în viața ta pentru timpul care ți-a rămas, în timp ce aceia cărora le este frică și doresc să evite moartea nu se pot bucura de viață în toată profunda ei fericire și forță.

Frica de moarte

Cum apare această frică de moarte pe care mulți oameni o resimt? Chiar și copiii o pot avea, nu-i așa? Cum îi putem ajuta pe copii să nu mai simtă teamă?

Frica de moarte are legătură cu impulsul de a supraviețui. Și din această perspectivă, frica de moarte are rolul de a proteja viața. Dar, suntem slăbiți dacă nu luăm moartea în serios sau nu o privim în față sau dacă ne ferim de privirea celor morți sau a morții.

Mi s-a povestit odată despre mama unei persoane care a rămas în casă mai multe zile după ce murise. În zilele de azi astfel de situații sunt destul de rare. În casă mai stătea o fetiță al cărei tată murise cu foarte puțin timp înainte. Din anumite motive, ei nu i s-a permis să îl vadă mort. Această fetiță se întorcea

mereu la femeia moartă și continua să o privească. Într-o astfel de ocazie, ea a ieșit din cameră spunând: "acolo stă întinsă o regină". Copiii preiau trăirile adulților din jurul lor. Atunci când li se arată morții în modul pe care l-am descris, lor nu le este teamă.

Și copilul a scăpat de această teamă pentru totdeauna?

Dacă copilul se va teme sau nu mai târziu de moarte depinde de multe circumstanțe. Dar acesta a fost un exemplu clar despre presupunerile noastre greșite legate de teama de moarte.

Oricum, e sigur că mulți oameni se tem că morții se vor întoarce din morminte și vor veni cu intenții rele, în căutarea celor vii. Și ăsta este motivul pentru care punem pietre funerare pe mormânt, ca să nu cumva morții să scape de acolo. Inițial, pietrele funerare erau așezate orizontal.

Împăcarea cu cei morți

Experiența din constelațiile de familie a arătat că atunci când cei morți sunt văzuți, apare pacea. Ei se întorc spre noi într-o manieră prietenoasă.

Uneori, cei morți au nevoie de ceva de la cei vii: un dar sau un ritual de onorare. Asta se întâmplă în mod frecvent în constelațiile cu victimele Holocaustului.

Mulți dintre supraviețuitorii Holocaustului sau descendenții lor manifestă teama de a se uita la cei care au murit sau le este teamă să fie priviți de către aceștia.

Este vorba de o teamă profundă, deoarece consideră că și ei aparțin celor morți. Atunci când, în constelații, scoți reprezentanți pentru diverși membri ai familiei, de regulă ei simt precum persoanele pe care le reprezintă. Și asta se poate verifica în cazul persoanelor care sunt în viață, dar nu și în cazul celor morți. Putem remarca însă, faptul că cei care au murit în timpul Holocaustului se simt ca fiind slabi, împovărați și extrem de mâhniți. Dar, în momentul în care membrii familiei rămași în viață vin să se uite la ei, se înclină în fața lor și jelesc alături de ei, atunci "a fi mort" devine mai ușor de suportat. Morții nu mai sunt înspăimântători pentru cei vii. În schimb, capătă o calmitate ce radiază forță. Atunci când sunt onorați, ei se retrag în liniște. După un timp, ceea ce se resimte este că trecutul este de domeniul trecutului, iar cei rămași în viață se simt eliberați din toate punctele de vedere.

Deci ceea ce afirmați este că spiritele sau fantomele celor morți îi vor urmări pe cei rămași în viață până când aceștia îi vor recunoaște sau elibera? Nu prea înțeleg.

Nu putem vorbi de spirite în acest context. Nu cred că e adecvat.

Rilke a descris foarte frumos în a zecea lui elegie trecerea de la viață la moarte. El vede cele două tărâmuri – al celor vii și al celor morți – ca fiind interconectate. Întâi este plecarea. El sugerează că aceasta poate fi dificilă pentru cei care au murit tineri – el îi numește "cei care s-au retras dintre noi devreme" –

atunci când îi jelim prea mult, pentru că astfel interferăm cu mișcările sufletului lor. După ce pleacă, cei morți se retrag încetul cu încetul, până când se îndepărtează de viață, în acel loc din care durerea și iubirea și viața și existența izvorăsc. Cred că aceasta este un insight profund legat de felul în care lucrează sufletul.

Atunci când ne referim la suflet, ne referim la ceva care este conectat. De exemplu: nu aș fi putut comunica cu nimeni dacă nu aș fi știut în mod clar că sunt în consonanță cu ceilalți, că împart cu ei același suflet comun și că, pe măsură ce vorbim, eu împărtășesc ceva din ființa lor, iar ei din ființa mea. Această comunicare se extinde chiar și la cei morți. Asta înseamnă că, atât cei vii cât și cei morți împărtășesc un suflet comun – care este marele suflet. Altfel ei nu s-ar putea influența unii pe alții, așa cum se întâmplă. Dar asta este valabil doar pentru un timp, după care morții se retrag complet. În multe mitologii este descrisă această mișcare, o mișcare ce este, cu siguranță, expresia unei experiențe profunde, ce are loc adânc în suflet.

Așa se explică cum cineva este capabil să simtă în preajmă o persoană care a murit după ce aceasta a trecut în neființă, de exemplu, pe un părinte?

Da. Este de asemenea motivul pentru care festivități de tipul Ziua tuturor sufletelor și Ziua tuturor sfinților sau Ziua morților aduc împreună

familia într-un mod foarte special. Ei îi comemorează pe cei morți și recunosc faptul că cei morți aparțin familiei. Ele ne arată cât de mult bine face sufletelor noastre respectarea și onorarea celor morți.

În multe culturi morții au propriul altar unde sunt rememorați. Oamenii pun poze cu părinții sau frații lor morți. Acest sanctuar reprezintă un memorial liniștit și atunci când îl contemplăm, asta are un efect de liniștire și vindecare în suflet.

Dar dacă nu faci aceste ritualuri? Mulți oameni își cenzurează astfel de manifestări.

O persoană se simte completă atunci când toți cei care aparțin familiei lui au un loc în sufletul lui. Dacă cineva este exclus, acest lucru este resimțit ca o pierdere. Dacă nu îți respecți părinții și uiți de ei, te vei simți gol. Și bogăția vieții te va ocoli. Atunci când ai dat tuturor un loc în sufletul tău, tuturor celor care aparțin familiei tale, nu numai că te simți complet, ci și liber. Fiecare dintre membrii pe care îi excluzi va trage de tine și te vor lua prizonier. Pot să-i resping doar atunci când îi am în față și în prim planul gândurilor mele. Dar toți cei care au un loc mă vor lăsa în pace.

Imagini ale vieții și ale morții

Viața și moartea sunt interconectate. Aceste idei pe care le susțineți mă fascinează.

Într-una dintre scrisorile sale, Rilke face următoarea comparație. El spune: viața sau existența noastră – acesta este probabil cuvântul cel mai potrivit – este ca o piramidă. La vârfurile ei se află trecutul, prezentul și viitorul. Și în punctul culminant se manifestă lucrurile. Sub vârf, dedesubt, stă totul și totul este la fel. Aici nu există trecut, prezent sau viitor. Totul este conținut.

Este straniu, dar în toate procesele de creație cum ar fi compunerea unui cântec sau a unui poem, creatorul simte cum un cuvânt sau o imagine, care i-a apărut brusc ca o inspirație, este de fapt un dar pe care îl primește. Uneori apare doar pe fragmente care se reunesc abia mai târziu, ca și cum ar dori să aducă ceva la lumină, ceva ce exista deja. Asta este conform imaginii pe care o are Rilke.

Ați experimentat acest lucru? Poate cineva ajunge în acel loc? I-ați explorat profunzimile?

În acest proces?

Este Raiul, este...?

Nu. Din punctul meu de vedere, atâta timp cât ești preocupat să surprinzi imagini ale realității originare, pierzi contactul cu adevărata realitate. Ea rămâne ascunsă. Dacă respect acest mister fără să încerc să îl numesc, fără să-mi fac griji în legătură cu el, atunci sunt împăcat. De acolo îmi vine forța. Dar atunci când încerc să-l cunosc și să-l controlez, sau

îmi doresc să îl domolesc sau să îl îmbunez, sau când mă tem de el și doresc să-i aduc sacrificii, astfel încât să nu fie supărat pe mine, atunci el se retrage.

Putem să-l numim tărâmul de dincolo?

L-aș numi de dincolo de timp. Și atât. Sau ca să fiu mai precis, tărâmul dincolo de timpul alocat mie.

Mai puteți descrie încă o dată imaginea piramidei vă rog? Nu mi-a fost tocmai clară de la început. E o imagine minunată.

În clipa în care doriți să surprindeți aceste imagini, ele își vor pierde din forță. Ele doar îți dau câteva licăriri ce alină sufletul. În momentul în care vei vrea să le prinzi, ele îți vor aluneca printre degete.

Întâietatea vieții

Care este cea mai semnificantă modalitate în care să facem față morții? Este cel mai mare tabu al timpurilor noastre, dar poate fi o foarte mare sursă de energie pentru viață pentru că îți dă o garanție. Este adevărat?

Deci întrebarea dvs. este: cum trebuie cineva care este în viață să gestioneze moartea?

Primul lucru pe care ar trebui să îl știe este acela că viața are întâietate. Este de-ajuns să ne confruntăm cu moartea atunci când ne va sosi

timpul. Atunci suntem pregătiți să gestionăm moartea. Dacă tot timpul vieții ne vom gândi la moarte, atunci ne vom detașa de viață.

Dar, dacă cineva este foarte bolnav și trebuie să facă față sfârșitului, atunci este bine ca el să privească moartea în față și să se încline în fața ei. O luptă intensă începe în sufletul unei persoane, de exemplu atunci când aceasta are cancer sever. Dar voi permite persoanei bolnave să privească moartea în ochi până când o vede cu adevărat. Adesea primul impuls este să reziste și să se opună. Dar, în cele din urmă, devine împăcat. Când se înclină în fața morții, el va primi din partea ei o forță imensă. Și atunci va deveni capabil să-și împlinească timpul care i-a mai rămas. Acest timp devine foarte prețios pentru el și nu îi mai este teamă. El va vedea atunci moartea ca pe ceva spre care se îndreaptă încetul cu încetul, ceva sau cineva care îl va primi.

Conștientizarea morții nu face ca viața să fie trăită mai responsabil și mai asumat? Când devin conștient de propria mea limitare în timp devin mai responsabil în fața morții și atât?

În viață ne confruntăm în permanență cu moartea. Când deja devenim conștienți de faptul că alți oameni mor, atunci simțim că viața noastră atârnă de un fir foarte subțire de ață. Dacă consimțim acestui lucru, nu prin a petrece prea mult timp reflectând asupra acestui lucru, ci mai degrabă continuând să ne trăim viețile – facem ceea ce este cel mai bine.

Dar oamenii trebuie să facă față acestui fapt. Mulți oameni se comportă ca și cum ar fi mai mult sau mai puțin nemuritori. De unde vine această viziune larg răspândită că trebuie să facem o separație între viață și moarte?

Cred că oamenii cărora le este atât de teamă, nu stau să reflecteze prea mult. Numai un nebun își poate imagina că va trăi mereu. Întreaga natură se bazează pe perpetua reînnoire a vieții, prin moartea a ceea ce este viu. Nu există vreo diferență nici în privința oamenilor. Să crezi că ești nemuritor este o aroganță, și să crezi că acest fapt ar fi minunat este, de asemenea, foarte straniu.

Sufletul

Dacă v-am înțeles corect, sufletul individual este cel care trece printr-o asemenea metamorfoză, nu sufletul comun. Care este sufletul care participă la moartea individului, cel individual sau cel comun, împărtășit?

În primul rând simțim o forță care ne ghidează viața și corpul. Și trebuie să existe ceva care coordonează toate acestea. Nu poate fi ceva doar de natură chimică. Trebuie să fie vorba de o forță spirituală, de energia sufletului. Această forță spirituală sau suflet se extinde dincolo de propriile noastre limite, altfel nu am putea vorbi despre ceea ce numim reacții chimice sau relații sau sexualitate

sau procreație. Deci, sufletul care ne ghidează viețile individuale trece, de asemenea, dincolo de ele.

În al doilea rând, puteți observa că familia se comportă ca și cum ar avea un suflet comun. Așa că în familie există și o echilibrare. Atunci când un membru este exclus, un alt membru îi va prelua destinul. Deci, găsim în familie un suflet comun în acțiune și de asemenea, o conștiință comună.

În spatele tuturor se află marele suflet. El este cel care conectează pe cei vii cu cei morți. Și suntem toți parte din acest suflet. În trecerea noastră de la viață către moarte nu ne putem elibera de acest suflet. Suntem purtați de el – deși nu înțeleg cum. Dar nu am nevoie să înțeleg acest aspect pentru a trăi în acord atât cu viața, cât și cu moartea.

Sfârșitul interviului

Calea către moarte

Aș vrea să vă propun o meditație, dacă sunteți de acord. Faceți-vă comozi. Nu țineți nimic în mâini, ca să nu fiți stânjeniți în mișcări. Dacă doriți, puteți să închideți ochii și să vă centrați.

Acum mergeți către pământ, în adâncuri - și dincolo de adâncuri. Permiteți-vă să vă scufundați în tărâmul celor morți.

Când ajungeți acolo, întindeți-vă lângă aceia care sunt importanți pentru voi: poate aceia care au fost uitați sau cărora nu li s-a dat respectul cuvenit sau care au fost uciși, aceia care au avut un destin

greu, copii sau oricine altcineva. Stați nemișcați, în liniște, într-o profundă înțelegere, până când deveniți una cu ei.

Atunci când deveniți complet nemișcați, veți simți cum ceva curge de dincolo, de la cei morți, către inimile voastre, în profunzimile sufletului. Deschideți-vă inima larg către ceea ce vine către voi dinspre cei morți, indiferent ce este, și lăsați să vă pătrundă.

Atunci când veți fi plini, înclinați-vă în fața celor morți și luați-o pe calea de întoarcere, ridicându-vă spre pământ, spre suprafață, către centrul vostru și către lumină și deschideți-vă ochii.

Când auzim discuții despre victimele și agresorii din al doilea război mondial și anumite concluzii care sunt trase – realizăm cât de superficiale sunt și cât de greșit este interpretată realitatea. Ele ignoră faptul că persoanele în cauză au fost prinse în forțe irezistibile. Fiecare dintre ei, în modul lui special, era încurcat și incapabil să rupă conexiunea. Dacă luăm în considerare aceste aspecte, există o singură direcție.

***

Helliger *către o clientă*: Trebuie să aștepți până când ceva profund te va mișca. Poate va dura un timp. Dar atunci te poți elibera. Așază-te confortabil în scaunul tău.

Către grup Voi face un exercițiu cu ea și voi vă puteți alătura, dacă doriți.

Închide ochii, relaxează-ți maxilarul și respiră calm și adânc. Lasă-te să te scufunzi în ceva adânc,

ceva care te susține imperceptibil. Apoi, cu această forță profundă, mergi în tărâmul morților și uită-te la ei – victimele - și criminalii. Uită-te la părinții victimelor - și la părinții criminalilor - și înclină-te în fața victimelor și a părinților lor și în fața criminalilor și a părinților lor. Și acum ia-i de mână pe cei doi copii ai tăi și împreună cu ei înclină-te în fața victimelor și a părinților lor - și în fața criminalilor și a părinților lor. Apoi, uită-te dincolo de cei morți către orizont – este gol – dar acolo este locul unde energia adevărată strălucește mai departe - îngerul care îi ghidează în mod egal pe toți, toți cei morți, indiferent cum vor fi murit ei - și pe tine și pe copii tăi. Înclină-te în fața îngerului și spune-i "Te rog binecuvântează-mă pe mine și pe copiii mei". Apoi, retrage-te încet împreună cu copiii tăi, din ce în ce mai departe până când tărâmul morților dispare încet – apoi ia-ți copii în inima ta și spune-le "Vă binecuvântez." - și acum uită-te la tații copiilor, la amândoi, și spune-le "Mulțumesc."

***

Astăzi este Ziua Comemorării. În acest sens aș vrea să vă ofer o scurtă meditație acelora dintre voi care doresc să se alăture. Închideți ochii și centrați-vă, liniștiți-vă și deveniți prezenți, în vidul gol – acest vid este larg - și profund - și în centru este gol astfel că este loc pentru toți. Toți pot veni aici – toți oamenii, indiferent din ce țară, și toți cei morți, victimele, și le puteți recunoaște dreptul lor de a aparține și întindeți-vă lângă ei și spuneți-le "Sunt unul dintre voi", simțiți că le sunteți egali, - și dincolo

de ei se află celelalte victime, excluşii - aceia care au fost ucişi sau gazaţi, copiii, handicapaţii care au fost ucişi, cei cărora li s-a spus că nu merită să trăiască, - întindeţi-vă lângă ei şi simţiţi cum sunteţi egali cu ei. Când veţi simţi că inima voastră s-a deschis şi voi aţi devenit precum ei, iar ei au devenit precum voi, atunci ne vom fi împăcaţi unii cu alţii.

Şi acum privirea noastră merge către agresori, către criminali, către Fuhrer - şi chiar lor le putem spune "Sunt ca tine" – "şi poate că şi tu eşti ca mine."

Victimele şi criminalii, marea armată a celor morţi, toţi sunt în faţa a ceva încă şi mai mare. Ei sunt la bunăvoinţa acestei forţe şi în acelaşi timp în slujba ei – în faţa acestei măreţii putem fi cu toţii egali şi la fel. Din ceea ce credem a fi îngrozitor sau rău sau înfricoşător, pacea apare într-un sfârşit, atunci când acceptăm lucrurile aşa cum au fost, şi asta continuă să se îndrepte spre împăcare.

După puţin timp şi acum reveniţi încetul cu încetul în prezent.

Intervalul

Pe termen lung nu este bine să ne tot mişcăm înăuntrul şi înafara tărâmului morţilor. Asta se face numai în anumite situaţii specifice.

Viaţa se sfârşeşte cu moartea. Cu toţii ne naştem cu frica de moarte. Putem să ne uităm la această frică pe tot parcursul vieţii şi apoi, după ce toată viaţa ne vom fi petrecut-o uitându-ne la această frică, murim. Dar şi dacă alegem să nu ne uităm la această frică

murim. Deci, putem trăi uitându-ne la această frică sau spunând – mă voi confrunta cu ea atunci când va veni timpul şi, între timp, voi avea o viaţă bună. Asta ar fi cel mai sănătos din punct de vedere al igienei psihice.

Este la fel cu această metodă de lucru. Intrăm în ea şi apoi ne întoarcem din nou la vieţile noastre normale.

A trăi până la sfîrşit

În unele mânăstiri există practica de privi moartea. Mulţi sfinţi aveau cranii agăţate în amvon, astfel încât să aibă în mod constant moartea în faţa ochilor.

Poate că este mai bine să privim moartea în ochi numai atunci când sosește timpul şi atunci numai atâta timp cât este necesar pentru a ajunge să fim în rezonanţă cu ea. După aceea, fiecare merge mai departe.

Există o povestire celebră despre un prieten de încredere al lui Konrad, ultimul din dinastia Staufer. Atunci când a fost luat prizonier în Italia, împreună cu Konrad, stătea în închisoare şi juca şah cu un prizonier. În timp ce jucau şah, un mesager a venit la el şi i-a spus "Într-o oră vei fi executat". Ştiţi care a fost replica lui? "Hai să continuăm jocul."

Ce altceva am putea să facem atunci când suntem în viaţă, dacă nu să trăim?

Gânduri de încheiere

Viața merge mai departe

Tot ceea ce se întâmplă aici își pierde din semnificație în câteva zile. Și știu de ce. Voi știți? – Pentru că viața merge mai departe.

Lao Tse are ceva de spus despre înțelept: atunci când o termină o treabă, el trece la următoarea și uită ce a fost în urmă.

Este o regulă bună. În loc să reflectați asupra constelației voastre și la ce va fi însemnat ea, încercând astfel să o controlați, lăsați totul în urmă și luați totul de la capăt. Pe măsură ce înaintați însă, veți fi iluminați din spate de ceea ce a fost, și va fi vorba de o lumină care va pătrunde în tot ceea ce veți întreprinde.

Fericirea

La final, ceea ce aș vrea să vă urez la sfârșitul acestei cărți este să acceptați fericirea atunci și acolo unde vine – atât pe cea măruntă, cât și pe cea imensă. Am trăit aici cu toții atât fericirea, cât și gravitatea. Când accepți fericirea care vine la tine și care apoi pleacă din nou, accepți de asemenea și gravitatea ca făcând parte din viață. Și prin urarea de bunvenit tristeții care vă vine la ușă, veți putea afla, în timp, că ea se transformă într-o fericire care rămâne cu voi. Deschizând ușa către tristețea care vine la voi, în timp, vă veți da seama că este o fericire care rămâne.

Epilog

O scurtă privire prin studio

Interviul lui Norbert Linz
cu Bert Hellinger

Procesul creativ

Ceea ce mi-aș dori este să explorăm modul în care s-a dezvoltat metoda dvs. Și să încercăm să facem cât mai expliciți pașii acesteia. În cuvântul înainte din cartea dvs. „Insight-uri" afirmați că subiectul numit „Vinovăție și Inocență în relații" s-a dezvoltat încetul cu încetul, în timp. Citez „Am lucrat la el aproape un an, întrerupându-mă din când în când pentru a aduna noi experiențe și pentru a le verifica pe cele anterioare". Puteți descrie procesul prin care ați trecut?

În seminariile mele mă confrunt cu tot felul de experiențe umane, în fața cărora mă deschid. Dacă stăm și ne gândim la faptul că, de-a lungul timpului, mii de participanți și-au lucrat în mod intens problemele și încurcăturile sistemice în care erau prinși, înțelegeți de ce am dobândit o înțelegere atât de diversificată cu privire la modurile în care sunt resimțite vinovăția și inocența și efectul pe care ele îl au. Iau aceste insight-uri și le verific în noile situații

cu care mă confrunt. Și din această verificare, apar brusc noi insight-uri. De exemplu, realizez că, până acum în observațiile mele, lipsește ceva în legătură cu ceea ce privește echilibrul din relații. Deci, folosesc situațiile pe care le întâlnesc pentru a-mi documenta subiectul. Și astfel, încep să observ că inclusiv echilibrarea în sens negativ este importantă și necesară. Dar asta implică niște pericole ascunse, de exemplu dacă faci un rău mai mare celui care ți-a produs un rău. Soluția este să faci ceva mai puțin rău la rândul tău – dar, cu toate acestea, să o faci.

Acestea sunt genul de experiențe care devin clare și se intensifică de-a lungul timpului fără ca eu să le caut în mod activ. Ele vin spre mine deoarece mă deschid către totalitatea fenomenelor până când ceea ce este absolut esențial se ivește de la sine.

Mai am un exemplu pe care aș vrea să îl discut: în discursul dvs. numit "Limitele Conștiinței" sugerați, citez "Cum am vorbit pe marginea acestui subiect pentru prima oară, mai durează până când va deveni cu adevărat complet – încă nu am putut surprinde pe de-a-ntregul relațiile fundamentale". Nu a fost un pic riscant să vă faceți publice concluziile, deși nu erau complete? Cum au devenit clare pentru dvs. piesele lipsă din puzzle?

Încă nu am epuizat subiectul. În timp, am ajuns la concluzia că pur și simplu nu este posibil să ajungi să definești în mod complet un concept sau o teorie. Ce poți să faci este doar să creezi cadrul în care

ideile să fie lăsate să crească și să se maturizeze. Astfel, pui în mișcare un impuls pe care ceilalți îl atacă. Și atunci experiențele lor sunt încorporate. În acest fel, ceva începe să crească și acesta este rezultatul muncii mai multor oameni. În ceea ce privește termenii de conștiință și mișcări ale sufletului, încă nu am ajuns să pun punct. Continui să caut mai departe și să capăt noi insight-uri.

Când vă prezentați aceste idei în public, ideile și reacțiile publicului reprezintă un factor care contribuie ulterior la dezvoltarea ideilor dvs.?

Nu. Aceste discuții sunt atât de condensate și atât de diferite de ideile uzuale prevalente, încât nu cred că auditoriul poate înțelege imediat implicațiile lor. Este nevoie să reflectezi asupra lor pentru un timp, să le ții în prim planul cercetărilor tale și să ajungi la propria ta concluzie. Dacă *atunci* cineva își dorește să spună ceva din proprie experiență, asta poate aduce o contribuție.

Cât de sigur trebuie să fiți înainte de a decide să scrieți?

„*Limitele conștiinței*" conține asemenea insight-uri fundamentale care, chiar și în formă incompletă, pot fi utile pentru mulți oameni. Este mai puțin important faptul că, conștiința poate acționa și în alte moduri. Pare a fi potrivit să te lași purtat de val, dar încerc să rezist oricărui lucru care mă aduce la

concret. Mă las purtat de val și astfel îmi mențin o deschidere, nu numai în ceea ce mă privește, dar și în privința altora. Nimic nu este adus în concret. Și dacă alți oameni mi se alătură, ei vor experimenta acest proces în felul lor. Lucrul esențial este să te lași purtat de val.

Deci conduceți un seminar non-dogmatic explicit. Credeți că experiența dvs. cu biserica și ordinul din care ați făcut parte, unde doctrinele și regulile au jucat un rol fundamental, v-au întărit pentru a putea merge împotriva curentului?

Nu. Întotdeauna am fost un fel de gânditor paralel.

Poveștile

În legătură cu poveștile dvs. terapeutice: ați afirmat odată că ele au crescut împreună cu dvs. Cum au apărut ele?

Unele au apărut în mod spontan, cum ar fi *„Ce este fericirea"*, când cineva în cadrul unui seminar m-a provocat într-un mod mai special. Atunci povestea mi-a apărut și am spus-o. După aceea, am repovestit-o de multe ori și, pe parcursul timpului, a devenit tot mai condensată și mai șlefuită. Majoritatea povestirilor descriu mișcări ale sufletului, cum ar „Desprinderea", în care o persoană depășește experiențele trecute și le lasă în urmă.

Există situații concrete cărora li se adresează aceste povestiri?

Da, există. Eu încep să spun o povestire ca răspuns la o anumită situație și o repovestesc în situații asemănătoare, condensând-o sau elaborând-o mai mult sau adaptând-o la situația în cauză. Așa s-au dezvoltat aceste povestiri.

Deci acest proces al narațiunii a dobândit o consistență mai mare?

Da. Dar cu toate acestea, există și câteva povestiri mai filosofice pe care le-am exprimat doar în scris.

Credința mai mare

Ce ne puteți spune despre povestirea „Credința mai mare"? Aici ați luat ca punct de plecare povestea sacrificiului lui Isaac de către Avraam, din vechiul Testament. Ați utilizat această poveste datorită formării dvs. teologice?

Nu în mod direct. Am observat că totuși, chiar și în zilele noastre copiii sunt "sacrificați", deși nu într-o formă explicită, și că povestea lui Avraam rezonează la fel de mult ca oricând în suflet. În zilele noastre copiii încă se tem că mama sau tatăl lor ar fi gata să îi sacrifice. Mesajul din povestirea biblică este, de fapt: Dumnezeu nu vrea astfel de sacrificii.

De fapt, este o poveste care este opusă sacrificiului copiilor. Dar această idee a avut un impact mai limitat asupra sufletului, chiar și mai târziu în comunitatea evreiască. La mult timp după ce această poveste a fost creată, liderii din Israel au continuat să își sacrifice copiii. Și creștinismul a perpetuat ideea că, și aici a făcut referire la Isus, Dumnezeu și dorește și acceptă astfel de sacrificii.

De ce a avut povestea un efect atât de limitat?

Pentru că noi nu îl valorizăm pe Dumnezeu în mod autentic. Și atâta timp cât nu-l valorizăm autentic pe Dumnezeu, povestea în sine va avea un efect limitat. Dumnezeul din poveste este destul de diferit. El este prezentat ca un Dumnezeu care pedepsește și care intervine dinafară, și care anterior i-a cerut un sacrificiu lui Avraam. Pasul evolutiv decisiv, pentru un tată în relație cu acest Dumnezeu, care s-a arătat ca fiind adevăratul Dumnezeu, este să reziste chiar de la început și să spună "Nu voi face asta". Numai atunci imaginea lui Dumnezeu câștigă o măreție care nu mai permite sacrificiile de copii. Despre asta vorbește, de fapt, povestea "Credința mai mare". Este una dintre povestirile mele cu cea mai puternică forță.

Nu este și revoluționară datorită faptului că cineva îl contrazice pe Dumnezeu? Că îi opune rezistență lui Dumnezeu?

În povestirea mea, Dumnezeu este văzut diferit, ca existând în interiorul nostru. Dacă te deschizi cu totul în fața acestei povestiri, trebuie să negi imaginea tradițională a lui Dumnezeu și să aduni forță interioară profundă pentru a merge către ceva mult mai mare, ceva care poate fi distins în obscuritate, dincolo de Dumnezeu. Va trebui poate chiar să fii nevoit să-ți înfrunți întreaga familie, dacă ea subscrie acestei imagini tradiționale. Va trebui, de asemenea, să înfrunți întreaga tradiție creștină a sacrificiului personal pentru Dumnezeu, pentru binele altora și care consideră că asta este voia lui Dumnezeu. Și asta cere o încredere și o credință care o trece mult dincolo de cea a lui Avraam.

Musafirul

Cum a apărut povestea „Musafirul"? Încă de la început te ține în suspans.

Stephan Lankton a spus cândva o poveste despre o persoană care rătăcea prin deșertul din Vestul Sălbatic, până când a ajuns, în cele din urmă, la o fermă. El dorea să bată la ușă, dar se temea. Fermierul l-a văzut apropiindu-se de la depărtare. Și el și-ar fi dorit ca străinul să-i bată la ușă și să intre, dar nu avea curaj să-l cheme și să-l invite. Și astfel, amândoi au rămas singuri și amândoi gândeau: ce păcat.

Acesta a fost cadrul poveștii dvs?

A avut un puternic efect asupra mea. Am folosit acest fragment mai mult sau mai puțin așa cum l-a spus el. Apoi l-am continuat în alt fel, spunând că unul își dorea întâlnirea în timp ce celălalt nu, deci destul de diferit. Apoi, am inserat tema morții, ca și însoțitor constant. Astfel că ambele variante de început deveneau o pregătire pentru asta și, în același timp, un fel de inducții ale unei stări de transă. Unii oameni mi-au povestit că nici nu au auzit ultima parte, pentru că erau deja în transă.

Încercați să induceți această stare de transă și cu alte povestiri?

Nu în mod direct. Se întâmplă.

Dar intenționați să dați un efect special?

Nu, nu intenționez. Încep povestirea și cei care o ascultă sunt duși într-o altă lume, în care ei sunt total în afara lor. Multe dintre povești descriu, desigur, situații dramatice. Preambulul prelungit creează atmosfera dramatică și ne pregătește pentru intrigă. Dar fac asta în mod intuitiv.

Cât timp aveți nevoie pentru a crea aceste povestiri?

La „Musafirul" mi-au trebuit câteva luni bune.

Și apoi ați povestit-o în mai multe seminarii și astfel s-a dezvoltat mai departe?

Da. Ultima parte – întâlnirea cu moartea – este partea decisivă. Și a fost inspirată de o mișcare interioară.

Totuși inventarea poveștilor presupune un proces creativ diferit de cel al pregătirii prelegerilor, nu?

Eu nu inventez povești, ele vin spre mine.

Reținerea

Spuneți-mi vă rog ceva despre povestea „Reținerea". Este foarte dificil de înțeles.

Această poveste are un fundament filosofic foarte puternic. Am început cu descrierea unui călugăr care stă în fața unui negustător și îi cere un dar. Dar nu am avut nici cea mai vagă idee cum ar putea continua povestea, așa că am lăsat-o deoparte. Un an mai târziu s-a întâmplat să am din nou în față fraza inițială și, dintr-o dată, mi-au venit în minte propozițiile următoare. Am reflectat ceva vreme asupra acestor propoziții, până când am reușit să surprind esența a ceea ce ele spuneau. Uneori se întâmplă ca ele să spună ceva ce eu nu pot să surprind. Pe măsură ce scriu, mă simt conectat la ceva care în același timp ascunde și dezvăluie. Dar ceea ce este ascuns și rămâne neexprimat își face efectul oricum. Asta se întâmplă cu toate poveștile mele filosofice.

Cât de mult ați lucrat la această povestire?

Timp de mai multe luni, după ce am reluat-o a doua oară. De exemplu, o dată eram în tren și au ieșit la suprafața imaginile și frazele pentru povestire. Frazele erau precum bucățile unui mozaic – uneori o bucățică aici, alteori o bucățică acolo - și nu am știut care este locul lor precis în povestire. Ca să vă dau un exemplu – fraza: „Neființa este ca noaptea și ca începutul neștiut al morții. Te atinge în ființa ta profundă, așa cum fulgerul îți străfulgeră privirea", a venit pe nepregătite. Am știut că este o frază minunată și am simțit că este potrivită, chiar dacă mi-a fost greu să înțeleg exact, de la început, la ce se referea. Iar finalul poveștii mi-a apărut, de asemenea, pe neașteptate, cu mult înainte să scriu mijlocul poveștii.

Cum asamblați bucățele separate într-un tot, în ceva unificat?

Produsul final este despre frumusețe. Trebuie să aibă o calitate estetică. Sunt atent la aspectele ritmice ale poveștii, care rezonează cu sufletul. Dar întotdeauna rămâne ceva neexprimat sau nespus.

Cercul

Acesta este cazul povestirii „Cercul". Este o povestire frumoasă, dar în același timp este greu de înțeles.

Cum a apărut?

A apărut frază cu frază. A început cu fraza "O persoană suferindă și-a întrebat însoțitorul de drum: spune-mi – ce contează cu adevărat?" Asta este o întrebare uriașă. Am scris în mod inițial povestea – ați putea-o numi chiar poem – pentru cei bolnavi de cancer. Omul suferind are cancer. El întreabă "ce contează cu adevărat?" pentru că viața lui se apropie de sfârșit. Nimeni nu poate aborda această întrebare provocatoare din perspectivă intelectuală. Răspunsul mi-a venit dintr-o dată și atunci mi-am spus în sinea mea: da, asta este.

Vă faceți vreodată griji că inspirația va seca, și că fraza următoare nu vă va mai veni?

Da. Am renunțat după primul vers și am gândit: Nu pot să-l termin. Și l-am lăsat deoparte pentru un timp.

Și cam cât de lungă ar trebui, în mod normal, să fie o astfel de pauză?

Una sau două luni, poate chiar puțin mai mult.

Trebuie să aveți răbdare cu dvs., nu-i așa?

Nu încep o astfel de povestire pentru că am nevoie de ea. Vine ca un dar. Dacă vine bine, și dacă nu vine, și asta este bine.

Ne puteți spune ceva despre cum ați creat povestirea "Plenitudine"? Începe cu: un tânăr l-a întrebat pe un bătrân: „Care este diferența dintre noi, între tine a cărui viață se apropie de sfârșit și mine care am toată viața înainte?" Cât de mult ați lucrat la această poveste?

Nu așa de mult. Prima și cea mai importantă frază a fost: „Am devenit mai mult decât tine." Semnificația ei mi-a apărut dintr-o dată. Povestirea s-a structurat în jurul acestei fraze.

Aforisme

Am avut plăcerea să pot lucra cu dvs. la lucrarea „Despre viață și alte paradoxuri". Ea conține aforisme și scurte povestiri. Îmi amintesc cu plăcere cum, atunci când obișnuiam să stăm de vorbă în casa dvs., adesea servind cina, brusc apăreau noi sclipiri de înțelepciune „aforistică". De unde apăreau aceste sclipiri?

Din situație și aproape întotdeauna din discuție. Dacă nu le scriu imediat, le uit. Ele îmi apar din neant, și cel mai adesea noaptea. De exemplu, acum câteva nopți mi-a apărut această frază: "Am mai mare încredere în râu decât în albia lui." sau "Izvorul nu are nevoie să întrebe care este calea sa."

Ați afirmat odată că aforismele trebuie să-și aibă sorgintea în viața reală. Nu este de asemenea

adevărat că ele apar în principal în timpul activității dvs. terapeutice?

Ba da, în marea lor majoritate. Dacă îmi apar în afara timpului în care lucrez, ca să spun așa, se datorează faptului că mă preocupă la momentul respectiv un anumit caz sau un subiect. Dintr-o dată îmi apare o frază relevantă și pregnantă.

Ați tot „produs" astfel de aforisme de ceva vreme, de acum. Am dreptate când spun că bogăția experienței dvs. terapeutice a rezultat într-un „izvor" care a devenit din ce în ce mai abundent?

Nu sunt sigur. Am adunat atât de multe astfel de fraze, încât nici nu le mai scriu pe cele noi.

A vorbi și a gândi

De fiecare dată când lucrez cu dvs. la editarea finală a textelor, îmi dau seama cât de mult vă străduiți să aduceți la lumină sensul profund al fiecărui cuvânt. De unde vine această grijă față de detaliu și cât de importantă este ea în munca dvs.?

Are legătură cu fenomenologia. Dacă ai înțeles ceva, vei găsi modul potrivit de a-l exprima: o frază în care este pus punctul pe i și care, de asemenea, are ceva estetic în ea. Heidegger este un bun exemplu în această privință. Îmi iau timpul necesar pentru a găsi exact cuvântul potrivit din limba

germană, rareori mi se întâmplă să-l înlocuiesc cu un cuvânt străin.

L-ați menționat pe Martin Heidegger. Știu că el este unul dintre mentorii dvs. în termeni de gândire și utilizare a limbajului. Ce ați învățat de la el? Ce vă fascinează în legătură cu munca lui?

Am început să-l citesc pe Heidegger doar cu câțiva ani în urmă. Și l-am descoperit ca fiind foarte fertil, în special în viziunea lui asupra adevărului. El susține că nu trebuie să înțelegem adevărul în termeni de corespondență dintre gând și realitate, astfel încât adevărul să fie privit ca facând parte din gând ci, că mai degrabă anumite aspecte legate de adevăr apar din obscuritate și ies la lumină, și se impun de la sine, se manifestă pe sine. Ele sunt întotdeauna provizorii și incomplete. Numai o mică parte este descoperită, niciodată întregul.

Ce puteți spune despre felul în care folosește Heidegger limbajul?

Felul în care el folosește limbajul este pur și simplu minunat. Remarc întotdeuna cât de precis descrie el lucrurile. Uneori îl invidiez pentru această frumusețe și precizie.

Cine mai considerați a fi avut o influență asupra modului dvs de gândire și asupra limbajului folosit?

Trebuie să spun că nu sunt prea mulți. Eu nu citesc prea mulți autori. Rilke este unul dintre ei, dar într-un mod diferit de Heidegger.

Întrebarea mea următoare este legată exact de acest subiect: cu ce v-au inspirat „Elegiile Duineze" și „Sonetele lui Orfeu" scrise de Rainer Maria Rilke și pe care le citați pe CD-ul dvs.?

Rilke însuși a afirmat că „Sonetele lui Orfeu" pot fi înțelese doar dacă persoana se abandonează cu totul în fața lor.

Ce înseamnă asta în realitate?

Pe cât sunt de frumoase – dacă le privești doar din punct de vedere estetic, nu le vei putea înțelege. Ele transmit o privire asupra lumii, dar nu una construită. Este o privire asupra lumii izvorâtă din experiența sa îndelungată, și esența ei este că viața și moartea sunt întrețesute, că tot ceea ce este rău în lume, suferința lumii este, în mod esențial, la fel ca și binele și frumusețea. Viziunea lui asupra lumii are o integritate care pe mine mă atinge profund. Și simt asta în special în legătură cu *Elegiile Duineze* și *Sonetele lui Orfeu*. Celelalte poeme ale lui sunt mai puțin importante, cel puțin în opinia mea, cu toate că unele dintre ele trebuie să recunosc că îmi plac foarte mult, cum ar fi de exemplu cele din „Cartea orelor".

Există și alte paralele între munca dvs. Și ideile lui?

Nu, nu aș îndrăzni să fac o astfel de comparație. Am citit și recitit *Elegiile Duineze* și *Sonetele lui Orfeu* de nenumărate ori, și de fiecare dată ele mă ating, dar eu merg pe drumul meu. Rilke mă atinge într-un fel fără să fie nevoie ca eu să-l copiez în vreun fel. Pur și simplu doar citindu-l capăt forță.

Ce ne puteți spune despre psihologi? Există vreun psiholog sau vreo lucrare care a avut o importanță deosebită pentru dvs.?

Trebuie să mă mai gândesc la asta. L-am citit pe Freud în întregime. Reprezintă o lucrare monumentală în felul ei. În afară de el am citit puține lucrări psihologice.

Mi-ați recomandat odată o carte de Carlos Castaneda.

Da, el a fost șaman. Și cărțile lui m-au impresionat foarte mult, în special „Învățăturile lui Don Juan" și „Călătorie către Ixtlan". În cea din ultimă puteți descoperi o expunere foarte frumoasă referitoare la dușmanii cunoașterii: frica, claritatea, puterea și nevoia de pace.

Este claritatea dușmanul cunoașterii?

Da, dacă cineva își pune toată încrederea în ea. De exemplu, dacă te bazezi mai degrabă pe o teorie demonstrată, decât pe percepția directă.

Asta afirmați în aforismele dvs. din „Despre viață și alte paradoxuri" – practica deranjează teoria.

Da. Exact.

Curajul pentru minimalism

În interviul dvs. detaliat numit „Întrebări către un prieten" din „Legile iubirii", povestiți cum v-ați dezvoltat ca terapeut, de la începuturi până acum. Uitându-vă înapoi la acești șapte ani: ce noi modalități de lucru au apărut?

Ceea ce am afirmat atunci este încă valabil și astăzi. Dar conținea de asemenea și germenele viitorului – de exemplu, rămâne valabil ceea ce am spus despre minimalism și despre curaj.

Puteți clarifica asta?

Mai întâi despre curaj: când un terapeut are încredere în percepția sa directă, el are nevoie să respire adând, profund, pentru că în suflet lucrurile se dezvoltă lent. El are nevoie să se încreadă în impulsurile pe care le declanșează și care mai târziu vor fi fructificate. Mulți clienți și terapeuți se așteaptă ca terapia să aibă efecte imediate. Când o intervenție

nu aduce rapid o soluție, atunci unii oameni încep să spună că a fost greșită sau falsă sau că terapeutul a fost incompetent. Terapeutul poate fi taxat public drept incompetent sau poate să i se reproșeze că a mers prea departe. Pentru a-ți menține poziția, pentru a suporta critica, și în cele din urmă pentru a-ți apăra propriile percepții și a-ți păstra încrederea în ele – asta cere curaj.

În acest context, ce înțelegeți prin minimalism?

Pentru mine înseamnă să obții cât de mult posibil, prin cât mai puține mijloace.

Și ce înseamnă asta în termeni terapeutici?

În primul rând că cer doar foarte puține informații clienților mei, și în al doilea rând că îmi păstrez intervențiile la minimum, făcând astfel suficient loc mișcărilor sufletului clientului, pentru ca acestea să se poată desfășura.

Mișcările sufletului

În ce direcție s-a dezvoltat și s-a extins în ultimii ani terapia dvs.?

Acum mă preocup mai mult de mișcările sufletului: cum se dezvăluie sufletul? Către ce te duce el, dacă i te încredințezi? Sufletul ne conduce întotdeauna spre o unitate mai mare: el reunește în marele tot ceea ce a fost anterior separat și izolat.

Ce anume a fost separat?

O să vă dau un exemplu dintr-un seminar recent. Am reprezentant într-o constelație doi ofițeri germani. Unul fusese ucis în Rusia în război iar celălalt, care fusese prietenul lui, s-a căsătorit cu văduva acestuia. Însă, după câțiva ani, la comemorarea morții prietenului său, el s-a cățărat pe o scară și s-a aruncat de acolo, murind.

În timpul constelației am reprezentat șase soldați ruși și șase soldați germani. Și apoi am lăsat totul pe seama mișcărilor sufletului. Și nu am intervenit în nici un fel. Toți soldații erau prinși fiecare în tabăra sa și aveau o atitudine beligerantă. Și toți erau prinși în destinul taberei lor. Dar, în cele din urmă, ei au trebuit să recunoască cât de lipsită de sens era această luptă.

Ce feedback v-au dat reprezentanții după constelație?

Fiecare dintre ei a simțit ceva diferit. Mai mulți dintre ei au simțit că au fost împușcați foarte devreme. Ei au căzut pe podea aproape imediat. Alții au simțit că au fost foarte grav răniți: de exemplu, unul dintre bărbați a simțit că a fost rănit în umărul drept și nu și-a mai putut mișca brațul. Alții au simțit că au fost trădați de ofițerii lor și utilizați ca și carne de tun. Și cu toate acestea, unii dintre ei au început să simtă milă față de indivizii din tabăra adversă, și după un timp, s-au dus și s-au așezat lângă ei.

O astfel de constelație reflectă o situație reală de război sau este mai degrabă o experiență colectivă a războiului?

Reiese foarte clar dintr-o astfel de constelație că reprezentanții reprezintă anumiți oameni și portretizează destinele individuale ale acestora. Această constelație, datorită întâlnirii dintre cei participanți la război, demonstrează foarte clar absurditatea războiului din punctul de vedere al soldaților. Această constelație a reunit cele două tabere. Alte constelații care implică victime și agresori demonstrează, de asemenea, că se crează o legătura profundă între aceștia, putem vorbi chiar de o mare iubire. Și atunci devine clar că distincția noastră tradițională între bine și rău nu-și are locul aici. Dincolo de ea se află o irezistibilă mișcare care poartă cu sine atât victimele cât și agresorii. Astfel de constelații dezvăluie mișcările sufletului desfășurându-se dincolo de conceptele clasice ale psihoterapiei.

De cât timp vă concentrați pe acest nivel al mișcărilor sufletului?

A început lent, așa cum au început și constelațiile. Nu pot fi mai clar de atât. La început am crezut că este un aspect al constelațiilor de familie, dar pe măsură ce a trecut timpul, am observat că este vorba de un nivel mai profund care duce la descoperirea unor soluții diferite. Și astfel s-a

dezvoltat o formă specială de terapie scurtă care acționează în afara constelațiilor.

Cum ar trebui s-o înțelegem? Ce anume faceți, mai exact, împreună cu clientul?

Îl las pe client să stea lângă mine. Rămân centrat, mă retrag și nu intervin. Doar aștept. Și dintr-o dată, ceva se întâmplă cu clientul.

Ce anume se întâmplă?

Clientul își înclină capul, de exemplu, și se lasă purtat de mișcare. Nu o orchestrez în nici un fel. Uneori sprijin mișcarea, dacă acest lucru este necesar – poate ajutându-l să-și încline un pic mai mult capul. Dar nu am nici cea mai vagă idee unde poate duce mișcarea. Lucrez în armonie cu clientul, iar el sau ea pot avea deplină încredere în mine pentru că nu voi interfera cu procesul. Multe dintre mișcările sufletului s-au dezvăluit în terapiile scurte de felul acesta.

La ce tipuri de problematici răspund mai bine terapia scurtă?

Când un client a ajuns la capătul drumului. De exemplu, în situația în care o persoană este aproape de moarte sau când trebuie să dea ochii cu vinovăția pe care a tot ocolit-o mult timp sau când o traumă mai veche face dificilă conectarea lui cu alți oameni.

Cei morți

Relația cu cei morți este de asemenea un aspect pregnant al constelațiilor.

Cei morți sunt în mod clar la fel de prezenți în familie ca și cei vii. O mamă care a murit este întotdeauna prezentă pentru copilul ei. Ea nu pleacă niciodată.

Cum se reflectă acest fapt prin intermediul reprezentanților?

În ceea ce-i privește pe reprezentanții celor vii este ușor de verificat dacă ei sunt conectați cu cei pe care îi reprezintă. Dar se pare că există o legătură și între cei morți și reprezentanții lor: pentru fiecare reprezentant al unei persoane care a murit, experiența este diferită. Și asta se vede cel mai clar în constelațiile care implică victimele Holocaustului. Ele nu sunt un tipar al morților în general; ci ei reprezintă mai degrabă morți particulare, luate individual. Asta demonstrează cât de mult sunt uniți cei vii cu cei morți, măsura în care cei morți îi influențează pe cei vii, la fel de mult pe cât cei vii îi influențează pe cei morți.

Cum se influențează ei reciproc?

Când cei morți nu sunt respectați și onorați în familie, ei se simt slăbiți, goliți și pierduți. Dacă cei vii fac însă o mișcare către ei, în semn de respect, și

le cer binecuvântarea, atunci fețele celor morți se luminează și ei se simt ușurați. Când se întâmplă acest lucru, cei vii sunt capabili să se îndepărteze de cei morți, care la rândul lor se pot retrage. În mod clar, influența este în ambele sensuri – dinspre cei morți către cei vii și dinspre cei vii către cei morți.

Teme contemporane

De-a lungul dezvoltării dvs. ca terapeut, noi teme au apărut pe firmament, cum ar fi războiul, violența politică și relația dintre agresor-victimă. Cum priviți acest lucru?

Întotdeauna mă raportez la individ și la familia sa, la influența pe care familia o are asupra individului. Mă limitez la asta.

Mi-ați spus odată că puterea și banii pot de asemenea conduce la încurcături sistemice în cadrul familiei.

Are legătură cu echilibrul. Dacă cineva din familie dobândește o avere ca urmare a unor fapte dubioase – mai ales atunci când este vorba de pierderea unor vieți pe parcursul acumulării averii, de exemplu în cazul unor accidente industriale – asta are un efect vătămător asupra familiei. Și salvarea descendenților unei astfel de familii este adesea greu de obținut. Adesea este vorba de atât de multă nedreptate acumulată, încât o soluție poate fi găsită doar cu foarte mare dificultate.

Și dacă familiile au dobândit bogăție de pe urma evreilor care au murit în lagărele de concentrare – ați observat o anumită dinamică în astfel de cazuri?

Este vorba de o dinamică foarte gravă. Abia acum iese la lumină, treptat, prin intermediul constelațiilor.

De ce de-abia acum?

Nu știu. Poate că acum i-a venit timpul. În acest caz a devenit de asemenea clar că, în cazul soldaților care s-au întors din război, camarazii lor căzuți la datorie și soldații căzuți din tabăra adversă joacă un rol foarte important. Semnificația faptului de a fi supraviețuit și de a fi omorât poate mulți dușmani este greu de înțeles și acceptat de către descendenții supraviețuitorului, dacă cei morți nu sunt recunoscuți și respectați.

Ce se întâmplă în acest caz?

Am avut un astfel de exemplu într-unul din seminariile mele ținute în Washington DC. Tatăl clientului fusese ofițer pe frontul japonez în al doilea război mondial. Mulți dintre camarazii lui au murit. În constelație, reprezentantul clientului dorea să se ducă către camarazii căzuți la datorie și către soldații din tabăra adversă. El nu se putea ține drept pe picioare. Și asta arăta că el se afla într-un foarte mare risc de a se sinucide.

Acest risc era clar înainte de constelație?

Nu. A devenit clar datorită constelației. Așa că i l-am pus pe fiul lui în față și el i-a spus, totuși, fiului: „Vreau să merg la camarazii morți ai lui tata". El nu putea fi sustras acestui impuls. Numai după mai mult timp, după ce a fost capabil să se uite în ochii fiului său, a putut renunța.

Noi perspective

Întorcându-ne din nou la trecut: asupra căror teme vi s-a schimbat perspectiva pe parcursul ultimilor zece ani? Mă gândesc, de exemplu, la tema adopției. În ce fel v-ați schimbat punctul de vedere cu privire la acest subiect?

În caseta video și cartea despre adopție "Strânge-mă tare, ca să pot rămâne în viață" am strâns tot ce era esențial despre subiect. De exemplu, cel foarte important lucru este ca acel copil adoptat să renunțe la părinții biologici pentru totdeauna. Și ăsta este un pas foarte dificil de făcut. Numai atunci el se poate întoarce spre părinții adoptivi. Acest fapt mi-a devenit clar doar mai târziu. Există foarte puține cazuri în care copiii adoptați se pot întoarce din nou la familia de origine. În general trebuie recunoscut faptul că părinții biologici au renunțat la copil pentru totdeauna.

Ceea ce mi-a devenit, de asemenea, foarte clar pe parcursul anilor, este faptul că acei copii avortați

și chiar aceia care au fost pierduți datorită unui avort involuntar, joacă un rol extraordinar în viața fraților lor, mult mai mare decât am crezut inițial. De atunci și până acum au existat foarte multe constelații care mi-au demonstrat acest lucru.

Puteți să îmi dați un exemplu?

Am avut un caz cu o femeie care avea atacuri de panică la gândul că cei doi copii ai ei vor muri și că și ea va muri. Am reprezentat-o în constelație împreună cu copiii și am pus Moartea în fața lor. Reprezentantul Morții s-a așezat imediat pe podea. Și atunci i-am spus femeii: "Moartea este un copil. Ce s-a întâmplat în familia ta de origine?" Ea a răspuns: "mama mea a avortat nouă copii și se lăuda cu asta". Plecând de la aceste informații am reprezentat cei nouă copii și Moartea și i-am pus pe copii să stea în fața ei, privind către Moarte și având-o pe mama lor în spate. Mama era foarte mișcată și dorea neapărat să meargă spre ei. Ea s-a așezat lângă ei. Deci, era clar de acum că frica manifestată de clienta mea era frica de mama ei.

De ce frica de mama ei?

Deoarece, pentru acești copii avortați, mama *era* moartea. După constelație, femeii nu i-am mai fost frică că ea sau copiii ei vor muri.

Puteți menționa și alte teme asupra cărora munca dvs. terapeutică propune o altă perspectivă?

Temele „agresor și victimă" și „Holocaust" au apărut doar încetul cu încetul și s-au conturat pas cu pas. Acum am o anumită claritate în gândire. De asemenea, un tip specific de terapie scurtă, demonstrează o creștere a densității acestei metode.

Perspectivă

Terapia dvs. sistemică s-a dezvoltat și a devenit în țările vorbitoare de limbă de germană, în ultimii ani, una dintre metodele cele mai practicate ale psihoterapiei. Tema constelațiilor de familie a lui Bert Hellinger este regăsită de asemenea în cadrul multora dintre seminariile de dezvoltare destinate adulților. De ce, în opinia dvs. această metodă de terapie are atât de mult succes?

Nu atât constelațiile în sine au succes, cât este vorba de insight-urile care provin din ele: de exemplu în privința legilor iubirii, a echilibrului dintre a da și a primi, a dreptului de întâietate a membrilor care au apărut mai devreme, a onorării părinților – aceste insight-uri intră direct în suflet. În consecință, mulți oameni își doresc să se uite mai îndeaproape la ceea ce ar putea îndrepta în familiile lor. Și această dorință îi aduce la seminariile de constelații familiale.

Știu că v-ați opus îndelung ideii, dar nu putem vorbi deja de o "școala lui Hellinger"?

Ba da. Putem.

Și atunci când vorbim despre "școala lui Hellinger", cum vedeți activitatea discipolilor dvs., cu alte cuvinte, a acelor terapeuți care au ales să lucreze cu metoda dvs.?

Le doresc succes, dar nu mă preocupă ce face unul sau altul. Am dat o direcție. Ce fac ei cu asta, cum o dezvoltă mai departe – asta este treaba lor.

Nu vă îngrijorează proliferarea atât de rapidă a metodei? Seminariile Hellinger sunt "pe val". Fără vreo intenție din partea dvs sunteți în pericol să deveniți o modă. Cum priviți acest fapt?

Nu-mi fac griji în privința asta. Orice este în rezonanță cu ceva bun, are șanse să progreseze.

Această „metodă Hellinger", ca să-i dăm un nume, care în etapele ei inițiale avea o legătură apropiată cu constelațiile de familie, s-a răspândit acum și în alte domenii – de exemplu – constelații organizaționale pentru companii sau alte grupuri similare. Cum priviți faptul că aceste concepte fundamentale ale dvs. au fost adoptate în atâtea sfere de activitate și de interes?

În mod clar, nu sunt doar un psihoterapeut. Personal, mă simt mai degrabă ca un profesor, decât ca un psihoterapeut. Așa că sunt interesat de

aplicarea constelațiilor sistemice și în alte sectoare de activitate. Dar nu mă înțelegeți greșit – am lucrat mult cu o grămadă de probleme legate de sănătatea oamenilor deci, psihoterapia are în mod clar, un loc important pentru mine. Și cu toate acestea, când văd constelațiile de familie și cunoașterea care decurge din ele aplicate în alte sfere de activitate decât psihoterapia, asta mă bucură enorm. De exemplu, nu s-a extins doar la nivelul organizațiilor, ci și în școli și în sfera educațională în general, în munca de asistență socială, în închisori și în procesul de probațiune a foștilor deținuți. Constelațiile de familie sunt de asemenea utilizate de scenariști, regizori și actori pentru a-i ajuta să simtă mai bine anumite roluri despre care ei scriu sau pe care le interpretează.

Așa că pot să spun că regret atunci când oamenii limitează constelațiile de familie doar la domeniul psihoterapiei și caută să-i împiedice pe alții care nu sunt psihoterapeuți să folosească metoda în propriile lor arii de activitate, în mod independent față de psihoterapie.

Este ceva diferit atunci când oamenii țin cursuri cu tema constelațiilor de familie. În cazul acestora, cunoștințele psihoterapeutice și experiența psihoterapeutică sunt potrivite și recomandate în același timp. Dar atunci când cineva utilizează metoda constelațiilor de familie pentru organizații, nu este nevoie să fie psihoterapeut. În mod similar, în domeniile educației și activității de asistență socială – un asistent social sau un profesor nu are nevoie să

fie psihoterapeut pentru a putea aplica cunoștințele din constelațiile de familie în beneficiul clienților sau elevilor lor.

Cum ați putea caracteriza rolul dvs. terapeutic din prezent? Care este contribuția dvs. specială?

Ceea ce este esențial pentru mine este ca ceea ce a fost separat să fie reunit din nou, adică, să diminuăm importanța accentului care a fost pus pe individual, atât în filosofie cât și în viața de zi cu zi, de la Descartes încoace. Desigur, această mișcare a fost una importantă la timpul ei și a dat naștere unor lucruri semnificante. Ca să luăm doar un exemplu, mișcarea Iluminismului, care a permis individului, spre deosebire de tradiția de până atunci, să-și descopere propriul adevăr.

A dat naștere Individualismului.

În zilele noastre, Individualismul își pierde din strălucire. Am scăpat din vedere adesea sau chiar am negat faptul că individul nu se poate dezvolta în întregime decât prin intermediul și prin schimbul pe care îl are în relație cu alte persoane. Acum devenim conștienți de legăturile profunde dintre individ, familie și mediu. Constelațiile de familie se potrivesc cu această nouă mișcare și o duc mai departe, în același timp. Deși nu sunt un filosof în sensul clasic al termenului, cunoașterea care este posibilă prin intermediul constelațiilor de familie are o importanță

deosebită din punct de vedere filosofic. Insight-urile fundamentale care împing viața înainte au fost posibile și au ieșit la lumină prin intermediul constelațiilor de familie.

Privind din perspectivă istorică: cu ce școli psihologice simțiți că sunteți conectat?

Fiecare școală psihologică a avut o importanță deosebită: Freud și Jung, de exemplu, Rogers și Janov, ca să numesc doar câțiva din ei care au fost deosebit de importanți pentru mine. Ei au avut cu toții o contribuție fundamentală și trebuie onorați. Întrebarea este în ce măsură aspectele fundamentale – ce atinge pe om direct în sufletul lui – mai poate fi exprimat în acel fel. Din acest punct de vedere nu mă mai simt un terapeut, ci ca un individ care a descoperit o cunoaștere ce merge dincolo de orizontul terapiei.

Când îl citesc pe Confucius și îmi dau seama de cunoașterea la care acest om a ajuns cu secole în urmă, mă simt profund emoționat. El întotdeuna a privit către întreaga umanitate și a căutat să descopere legi care să se aplice întregii umanități. Individul și concetățenii lui erau în viziunea lui subordonați și în același timp înglobați în marele tot.

Ceea ce acum este atât de clar prin mișcările sufletului a fost prevestit de Confucius – că nu avem încotro decât să rămânem uniți pentru că ceea ce este separat și opus în mod constant se unifică de la sine și se aranjează de la sine și are respect pentru

părțile separate. Simt că și eu, într-o oarecare măsură, pot să contribui cumva în această direcție.

Asta înseamnă că ce aveți spus are o semnificație universal valabilă?

Este prea mult spus în ceea ce mă privește. Am adus la lumină doar o mică parte din ceea ce se pierduse, dar fără ca aceasta să fi fost intenția mea. A reieșit la lumină prin intermediul constelațiilor de familie și prin intermediul insight-urilor care s-au desprins din ele, de exemplu cele cu privire la conștiință. Și asta pare să fi avut un efect benefic în multe familii. Asta îmi face plăcere, dar îmi văd contribuția ca doar a cuiva care este un instrument. Am contribuit prin a da mai departe ceea ce mi-a fost dat, și am facut-o cu bucurie.

Despre autor

Bert Hellinger este probabil unul dintre cei mai inovativi și provocatori psihoterapeuți din Europa și un autor de succes. Fost preot și misionar în Africa de Sud timp de 16 ani, și în aceeași măsură educator, psihanalist, terapeut pregătit în dinamica de grup și în lucrul corporal, terapeut de familie, el ne oferă prin cărțile sale o vastă experiență de viață și înțeleciune. Constelațiile de familie, care au devenit semnul distinctiv al abordării lui Hellinger, precum și observațiile lui cu privire la încurcăturile sistemice și soluționarea lor, și-au pus amprenta asupra vieții a mii de oameni și au schimbat modalitatea de abordare a multora dintre cei care lucrează în domeniile de ajutorare a oamenilor.

Apariții editoriale
Editura Cartea Daath

Din colecția "Știință și Spiritualitate"

Călătoria sufletelor – Michael Newton, Ph.D.

Destinul sufletelor – Michael Newton, Ph. D.

Telepatia și vehiculul eteric – Alice Bailey

Universul holografic – Michael Talbot

Putere versus forță - David. R. Hawkins, M.D., Ph.D

Adevăr versus falsitate - David. R. Hawkins, M.D., Ph.D

Viața dintre vieți – Michael Newton, Ph.D.

Ochiul Sinelui - David. R. Hawkins, M.D., Ph.D

Sinele: Realitate și subiectivitate – David. R. Hawkins, M.D., Ph.D

Știința Minții. Un dialog între Est și Vest - Dalai Lama, Herbert Benson, Robert A.F. Thurman, Howard E. Gardner, Daniel Goleman

Imagine All the People (Închipuie-ți toți oamenii) - O conversație cu Dalai Lama despre bani, politică și viață așa cum ar putea fi – Sfinția Sa Al Paisprezecelea Dalai Lama și Fabien Ouaki în

colaborare cu Anne Benson

Transcenderea nivelurilor de conștiință - Scara către Iluminare – David. R. Hawkins, M.D., Ph.D

Psihologie&Cinematografie – Elena Claudia Rusu

Descoperirea Prezenței lui Dumnezeu – David. R. Hawkins, M.D., Ph.D

Din colecția "Terapii pentru minte, inimă și trup "

Orice poate fi vindecat – Martin Brofman, Ph.D.

Karma de fiecare zi – Carmen Harra

Anatomia Spiritului – Caroline Myss, Ph.D.

Fluxul, 40 de zile pentru o transformare totală a vieții – Tara Meyer-Robson

Din colecția "Poezii, Gânduri, Desene"

Eternul exercițiu – Daniela Marin - poezii

Dumnezeu mi-a vorbit – Eilleen Caddy

În căutarea Armoniei – Ioan Gyuri Pascu

Deschiderea porților lăuntrice – Eilleen Caddy

Gândirea, copilul realității și creatorul iluziei - Ioan Gyuri Pascu

Gândesc, deci nu exist - 101 dulcezenii de acrit mintea – Matei Georgescu

Din colecția "Noua Paradigmă"

What the Bleep Do We Know!? - Ce naiba știm noi, de fapt?! – William Arntz, Betsy Chasse

Nevăzuții de lângă noi – Florin Gheorghiță

Din colecția "Constelații Sistemice"

Fericirea care durează – Bert Hellinger

Un val, un ocean – Bert Hellinger

În curs de apariție:

Vindecare și recuperare – David R. Hawkins

Nici zen, nici psihanaliza – Matei Georgescu